Revista del

Consumidor

CHEF INVITADO

OSWALDO OLIVA

MANTEQUILLAS

LA MÁS CARA NO SIEMPRE ES LA DE MEJOR CALIDAD

La Nueva Mesa

LA NUEVA NORMALIDAD

LA CONSTRUYES TÚ

LECCIONES APRENDIDAS

LA VIDA DESPUÉS DEL COVID

La transformación empieza con lo que llevas a tu mesa

PLATILLO SABIO

ECONOMÍA | PROFECO

Revista del Consumidor

Francisco Ricardo Sheffield Padilla
Procurador Federal del Consumidor

David Aguilar Romero
Coordinador General de Educación y Divulgación

Diana Fabiola Piedra Flores
Directora General de Difusión

Víctor Alfredo Carrizal Pérez
Director Editorial

Tania Ovalle Rodríguez
Editora en Jefe

Javier Caballero Sandoval
Editor Gráfico

Azul Rocío Ramírez
Redactora

Roberto Paz Amaya
Alejandro Sánchez Velasco
Diseño

Colaboradores

Adriana López Pérez
Alma Beade Ruelas
Ana María Aguilar Olmos
Antonio Hernández Estrella
Antonio Reyes Luna
Carlos Cárdenas
Carlos Enrique García Soto
Cristina Alejandra Muñoz Ortega
Édgar Araiza Escalera
Eduardo Rodríguez Nospango
Elia Marlene Segura Segura
Erika Castillo Escobedo
José Rodríguez Magos
José Luis Sandoval
Karina del Carmen Anguiano Chávez
Karla María Gónzalez Ignorosa
Lorena Reyes
Luis Alberto Osorio Sagaseta
María del Carmen Limón Moreno
María Guadalupe Velasco Rodríguez
Marina Muñoz
Mario Alfredo Hernández
Mónica Maccise Duaiyhe
Nancy Ortiz Ávila
Noel Díaz Ortega
Oswaldo Oliva
Rosario Arroyo
Sandra Corales Hernández
Susana Frías de Cristóbal
Víctor Saúl Herrera Silva

Ernesto Casas Monroy
Departamento de Comunicación Digital

Consejo Editorial

Francisco Javier Chico Goerne Cobián
Surit Berenice Romero Domínguez
José Agustín Pineda Ventura
Cuauhtémoc Villareal Martínez
Zohe Berenice Alba González
José de Jesús Montaño Barragán
Maricela Juárez Herrera
Cassem Gerardo Velázquez Grunstein
Diego Sandoval Ventura
Efrén García García

www.gob.mx/profeco

@Profeco
@RdelConsumidor
@ProfecoOficial
@RevistaDelConsumidorMX
@revistadelconsumidormx
/ProfecoTV

EDITORIAL

En las últimas décadas, la industria alimenticia ha intentado convencernos que cocinar es una tarea del pasado, ha buscado incluso desalentar la cocina como una actividad cotidiana ofreciéndonos una amplia variedad de alimentos altamente procesados.

El viaje diario al trabajo, la escuela y las numerosas ocupaciones fuera de casa nos habían obligado a optar por estas opciones de comida instantánea y práctica.

Sin darnos cuenta perdimos el poder, dejando que la industria lo hiciera por nosotros.

Ahora nos toca reformular y reinventarnos hacia una alimentación informada, saludable, sustentable, segura y verdaderamente nutritiva. Es el momento de imponer una nueva forma de pensamiento y de actuar en solidaridad y respeto hacia nuestra comunidad.

El tiempo era el ingrediente que le hacía falta a nuestra dieta. Después de los meses en confinamiento descubrimos que tenemos la posibilidad de nutrir nuestro cuerpo y fortalecer nuestra mente con un consumo razonado.

En México somos superavitarios de productos como el huevo, el maíz blanco y el frijol, y de cereales como la cebada. Producimos frutas y vegetales todo el año y en todo el país. Tenemos insumos frescos y de calidad al alcance de nuestras manos.

Adaptarnos a la realidad significa entonces afianzar las relaciones de lealtad con nuestra comunidad, diseñar nuevos modelos colaborativos para construir rutas de mercado sin tantos intermediarios, es decir, comprar lo regional y de temporada.

La gran transformación empieza en nuestra mesa. Esa nueva normalidad, la defines tú cambiando tus hábitos y prácticas, volviendo al origen, volteando a ver la fuente de lo que comes, respetando nuestras tradiciones y costumbres. Regresando el calor de hogar a nuestras cocinas.

La nueva mesa está llena de ingredientes humildes transformados con sabiduría.

¿Y tú, qué llevas a tu mesa?, ¿Y tú, cómo vivirás la nueva normalidad?

Ricardo Sheffield
Procurador

SUMARIO

Bajo la Lupa
4
LA VERDAD DE LA LECHE DE FÓRMULA PARA BEBÉ

De Temporada
8
DESCUBRE LA CEBADA

Tendencias
10
LA NUEVA NORMALIDAD LA CONSTRUYES TÚ

Que hacer si
12

AREGLA TU AUTO PARA VENDERLO

Entorno Digital
14
CONTROL PARENTAL CUIDAR LO QUE LOS NIÑOS CONSUMEN EN INTERNET Y TV TAMBIÉN ES AMOR

Brújula de Compra
16

SEGUROS DE GASTOS MEDICOS

Consumo Responsable
18

CONSUME LOCAL RESPALDA A TU BARRIO

Tecología Doméstica Profeco
20

ESTIRILIZADO DE FRASCOS Y ENVASADO DE CONSERVAS

Quién es Quién en los Precios
42
¿CUÁNTO CUESTA?

Del Huerto
43
SALSAS MEXICANAS

Finanzas Personales
44
¿CÓMO SALIR DE UNA DEUDA?

Consultorio
46

INOCUIDAD ALIMENTARIA UNA RESPONSABILIDAD COMPARTIDA

Hazlo Tú Mismo
52
SIN FUGAS EN EL TANQUE DEL INODORO

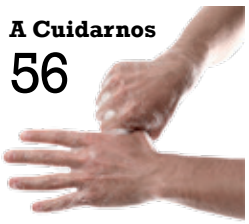
Profeco informa
50

EN TODO MOMENTO CUENTA CON PROFECO

Bebes
52
ALIMENTAR A LOS MÁS PEQUEÑOS

Gente Grande
54
EN CASA NOS MOVEMOS TODOS

A Cuidarnos
56



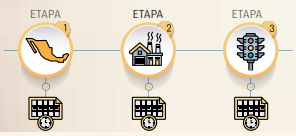
LECCIONES QUE NOS DEJA EL COVID-19

Nadie Afuera
58

CONOCE LAS PATERNIDADES RESPONSABLES UNA NUEVA FORMA DE SER PAPÁ

A Libro Abierto
60
VIDAS EJEMPLARES

Reporte especial
62



POCO A POCO REGRESO
A LA COTIDIANIDAD

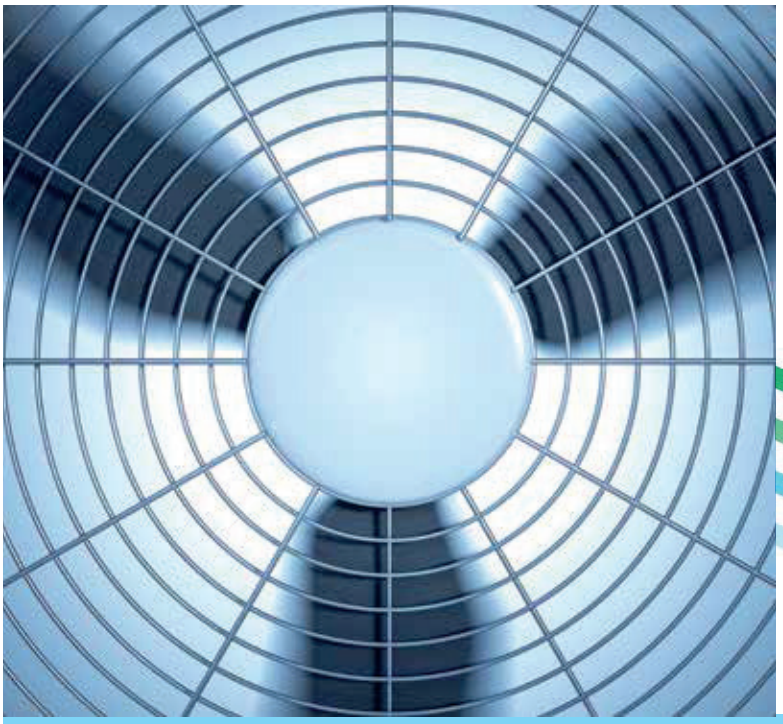
Por Último
64

AHORA LO SABES

Platillo sabio Profeco

POLLO AL SARTÉN

22 VENTILADORES



Combate el calor con poca energía.

32 Mantequilla

y otros productos lácteos untables

Los pusimos a prueba. Te decimos cuáles no deberían denominarse mantequilla

La Verdad de la Leche de Fórmula para Bebé

Algunas marcas añaden azúcares a sus productos lo cual es sumamente dañino.

Tiempo de lectura: 4 minutos.

El Proceso

La leche de fórmula para bebé intenta imitar la composición nutricional de la leche materna. Se obtiene a partir de leche de vaca o de soya.

1 Recepción y Almacenamiento

Se reciben y descargan los ingredientes (suero fresco).

2 Preparación y Mezcla

Se eliminan los minerales y se hace una mezcla líquida.

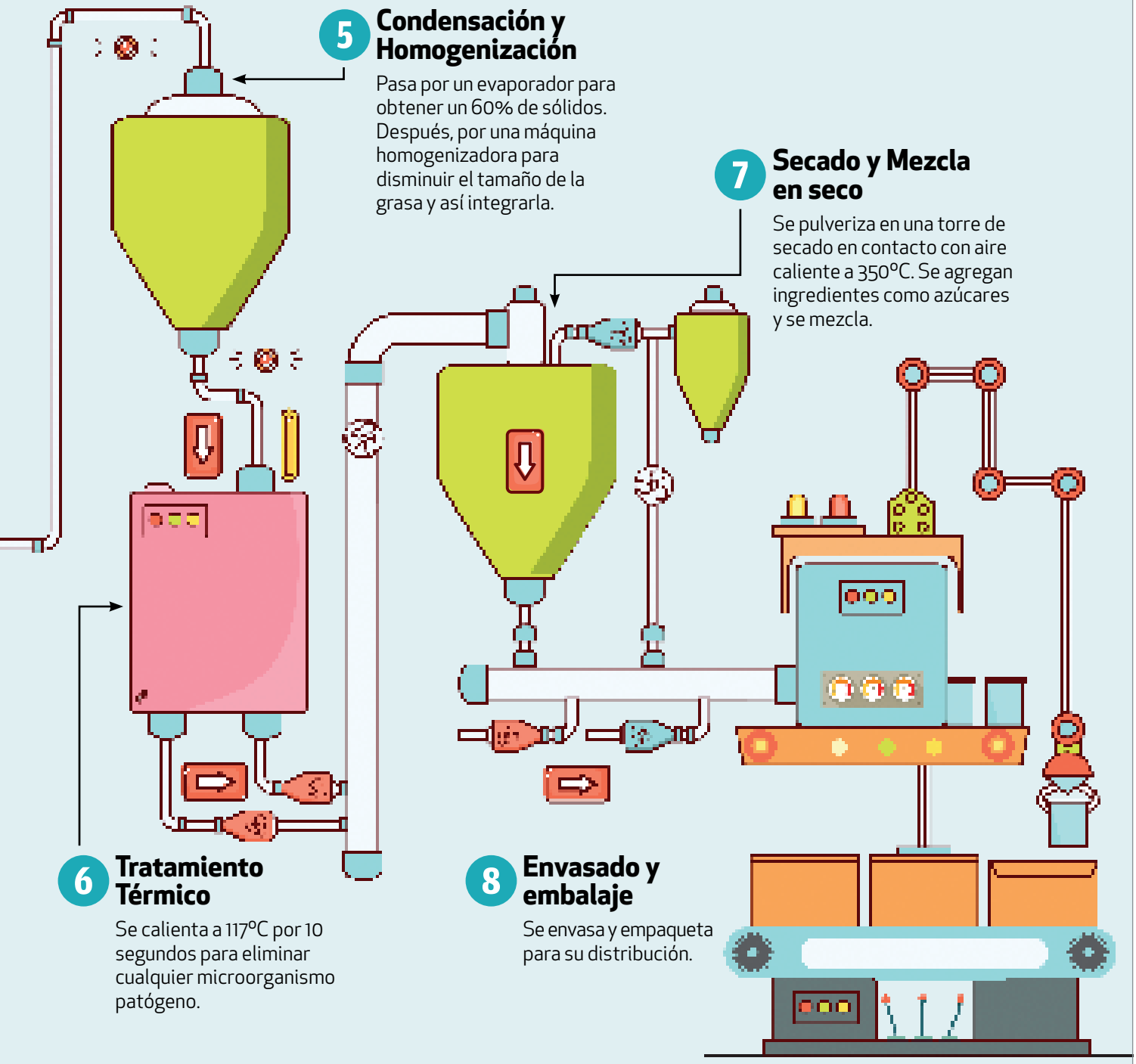
3 Pasteurización

Se pasteuriza para asegurar su vida útil.

4 Disolución y Estandarización

Se disuelven y homogeinizan las materias primas.

Ciertas fórmulas se exceden en las calorías o en la cantidad de proteínas recomendadas.



5 Condensación y Homogenización

Pasa por un evaporador para obtener un 60% de sólidos. Después, por una máquina homogenizadora para disminuir el tamaño de la grasa y así integrarla.

7 Secado y Mezcla en seco

Se pulveriza en una torre de secado en contacto con aire caliente a 350°C. Se agregan ingredientes como azúcares y se mezcla.

6 Tratamiento Térmico

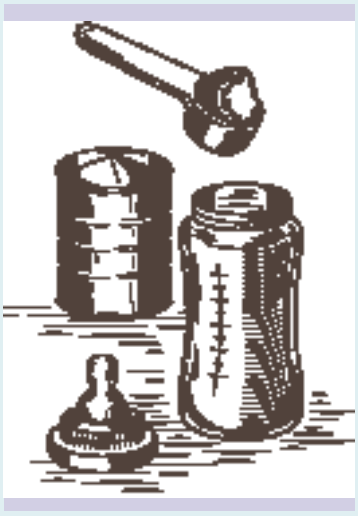
Se calienta a 117°C por 10 segundos para eliminar cualquier microorganismo patógeno.

8 Envasado y embalaje

Se envasa y empaqueta para su distribución.

Un Poco de Historia

Durante una época la leche de fórmula se promocionaba como el mejor alimento. Eran las décadas de los 40 y 60 y abundaba la publicidad en la que había fotos de bebés con leyendas como "La mejor de las mejores leches para tu bebé", "Una comida perfecta para infantes" o "El tesoro de las madres". Esta publicidad y comercialización trajo consigo una reducción global de la lactancia materna.



En 1974 la Organización Mundial de la Salud advirtió el descenso en los niveles de lactancia materna y comenzó la discusión de posibles regulaciones encaminadas a controlar la promoción de fórmulas infantiles.

En 1981 con la adopción del Código Internacional de Comercialización de Sucedáneos de la Leche Materna, se establece que "No se debe hacer publicidad u otra forma de promoción de productos para el público en general" y se prohíbe toda promoción de fórmulas infantiles dentro de instituciones de salud.

Fuentes

- Lactancia materna, en https://www.gob.mx/issste/es/articulos/lactancia-materna-167916?idiom=es
- Leche materna mejor alimento para el recién nacido, en https://www.gob.mx/salud/articulos/leche-materna-mejor-alimento-para-el-recien-nacido
- Código Internacional de Comercialización de Sucedáneos de la Leche Materna – Preguntas frecuentes, en https://www.who.int/nutrition/publications/infantfeeding/breastmilk-substitutes-FAQ2017/es/
- Sugar content of popular sweetened beverages based on objective laboratory analysis: focus on fructose content, en https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20948525

Desventajas

No responde a las necesidades nutrimentales del bebé.

Puede llegar a sobrealimentar y traer problemas de peso.

Cada año se mejoran las fórmulas en una búsqueda para acercarlas a la leche materna. Pero sin células vivas, anticuerpos y cientos de factores nutritivos y protectores todavía no están cerca.

Tiene más proteínas que la leche materna por lo que su digestión es difícil.

Conlleva riesgos si no se prepara con agua potable y materiales esterilizados.

Su adquisición representa un costo adicional para la economía familiar.

Etiquetado

Las etiquetas de estos productos no pueden promover ventajas nutricionales o de salud ni incluir imágenes que los idealicen.

Deben incluir instrucciones claras sobre cómo usar el producto y llevar mensajes acerca de la superioridad de la lactancia materna con respecto a la fórmula y los riesgos que supone no amamantar.

Azúcares

Algunos estudios han revelado que ciertas marcas contienen azúcares en exceso, principalmente de glucosas y sólidos de maíz (jarabe de maíz en polvo). Esto puede provocar, entre otras cosas, que el bebé aumente su deseo por la fórmula.

El consumo desmedido de azúcares añadidos provoca obesidad y diabetes.

DE TEMPORADA

Descubre la Cebada

El cereal de gran valor nutritivo, rico en vitaminas y minerales.

Tiempo de lectura: 3 minutos 15 segundos.

La cebada es una planta que pertenece a la familia de las gramíneas y se siembra en casi todo el mundo. Sus hojas son estrechas y de color verde claro. Es originaria del occidente de Asia y África nororiental.

Mientras que en la mayoría de los granos la fibra se concentra en la cáscara exterior, en la cebada se encuentra en todo el grano, por eso se considera el grano con mayor porcentaje de fibra.

¡A tu salud!

Posee vitaminas del grupo B, ácido fólico, colina y vitamina K. Es buena fuente de potasio, magnesio y fósforo. Su mayor virtud es la riqueza en hierro, azufre, cobre, cinc, manganeso, cromo, selenio, yodo y molibdeno. Contiene lisina, un aminoácido esencial en la dieta para evitar carencias nutricionales.

Y sigue la malta dando

- La cebada, transformada en malta, es la materia prima para la elaboración de cerveza y de whisky.
- La malta que se extrae de la cebada también se usa en la fabricación de productos como jarabes, sustitutos de café y algunos alimentos.

De cebada me como un plato

La mayoría, al pensar en cebada piensa en cerveza, pero la verdad es que es un grano muy versátil porque puedes consumirlo en agua, en el desayuno como un cereal, en una sopa, salteada con verduras o como sustituto del arroz en un *risotto*.

Beneficios

- **Contiene sustancias (tocotirenoles) que bloquean la producción hepática de colesterol malo.**
- **Es un emoliente, reconstituyente, digestivo, diurético, desintoxicante, tónico, antiinflamatorio, laxante, alcalinizante y antiséptico.**
- **Su fibra soluble (beta glucanos) protege las mucosas intestinales irritadas y tiene un efecto hipoglucemiante.**
- **Aporta proteínas que garantizan el buen estado de la queratina contribuyendo al crecimiento y fortalecimiento del cabello.**

Guanajuato, Hidalgo y Tlaxcala son los estados donde más cebada se cosecha.

Los tipos de cebada más comunes son:

Cebada de Grano Entero

Contiene una cáscara exterior que no es completamente digerible. Algunas tiendas venden cebada sin cáscara y es la que se considera cebada de grano entero. La cebada de grano entero se considera la más nutritiva. Tarda mucho en cocinarse, más de una hora.

Cebada Perla

Es la más común. Pasa por varios procesos: primero se elimina la cáscara y después se pule el grano para darle una apariencia aperlada. Aunque es un grano refinado, es mucho más saludable que otros de su tipo porque la fibra está distribuida en el grano y no solamente en la cáscara.

Cebada de Olla o Escocesa

Es mucho más difícil encontrar, pero algunas tiendas naturistas la venden. Es el punto intermedio entre la cebada de grano entero y la cebada perla. En esta variedad solamente se pule la cáscara, sin tocar el grano.

Fuentes
- El cultivo de la cebada, en https://www.infoagro.com/herbaceos/forrajes/cebada.htm :
- Atlas agroalimentario 2019, en https://federacion-anech.org/2019/11/14/atlas-agroalimentario-2019/
- De la cebada a la malta, en https://www.forbes.com.mx/la-cebada-la-malta/

Platillo Sabio
PROFECO

SOPA DE CEBADA PERLA

Ingredientes:

- 6 cucharadas de cebada perla
- ¼ de cebolla
- 1 diente de ajo
- 2 papas medianas peladas y picadas finamente en cubitos
- 2 jitomates medianos molidos con un poco de agua, la cebolla, el ajo y colados
- ¼ de carne molida de res
- 1 l de caldo de pollo
- 1 pimiento verde picado finamente en cubitos
- 1 cucharada de aceite vegetal
- Sal en grano y pimienta recién molida

Procedimiento:

1. Remoja la cebada perla en agua fría 6 horas antes.
2. Escúrrela y ponla a cocer a fuego medio en el caldo de pollo y a medio tapar por 20 minutos.
3. En otra cacerola a fuego medio pon a calentar el aceite, acitrona la cebolla y sancocha la carne y las papas.
4. Baja el fuego, agrega el jitomate molido y espera a que cambie de color.
5. Agrega la cebada con el caldo de pollo, el pimiento morrón, la sal y la pimienta.
6. Si es necesario agrega más líquido. Rectifica el sazón.
7. Apaga cuando la papa esté cocida.

855 KCAL.	6	$56.99	40 minutos

Consulta aquí el costo de los ingredientes para esta receta.

TENDENCIAS

La nueva normalidad la construyes tú

Tiempo de lectura: 2 minutos 30 segundos.

El confinamiento y la imposibilidad de llevar a cabo nuestras actividades cotidianas nos llevó a reinventar la dinámica diaria, las prácticas de higiene y los hábitos de consumo. No somos los mismos de antes de la pandemia, eso es definitivo.

En esta nueva forma de conducirnos, de socializar y de enfrentarnos al mundo nuestras costumbres cambiaron y con ellas nuestros medios. La escuela, el trabajo y las actividades de esparcimiento ahora son en línea.

El 70% de la población mexicana es usuaria de internet y ante ese escenario hiperconectado tenemos la inevitable tarea de evolucionar hacia lo digital, de convertirnos en consumidores activos no solo de alimentos, productos y servicios, sino de contenidos y de información.

Hoy más que nunca podemos afirmar que la información da tranquilidad y, en este sentido, la tecnología y los procesos de mediación digital se convierten en los mejores aliados para el nuevo consumidor.

La nueva forma de consumir en línea nos da la oportunidad de razonar, comparar y planear nuestras compras. Se acabó esa mala práctica de salir al súper cada que se nos antojaba algo o ir a comprar al súper y terminar con el carrito lleno de productos que no necesitamos.

El comercio electrónico nos permite navegar para decidir la mejor opción. Y esa decisión no está basada solo en el precio, sino también en la inmediatez y el origen.

En los alimentos, por ejemplo, se ha vuelto una nueva y excelente costumbre fijarnos en lo que llevamos a nuestras mesas. Antes era fácil llegar a comprar solo por el precio o por la presentación, ahora que tenemos más tiempo para preparar nuestra comida podemos planear menús semanales y comprar solo lo que vamos a utilizar, evitando desperdicios.

Somos responsables de la nutrición y la salud de nuestra familia y es por ello que aprender a comer bien es importante. Es buen momento para sacar ventaja de esta situación y adoptar una cultura de sana alimentación. Aprender nuevas formas de preparar los alimentos con recetas ricas, saludables, fáciles y económicas.

Respetemos las regiones y las temporadas de las frutas y verduras, así como de los pescados y mariscos. Consolidemos el consumo sustentable como una práctica definitiva. Cuando consumimos de esta manera nos aseguramos de que lo que comemos es más sano y más barato. Además, reducir el trayecto de nuestros alimentos de la tierra a la mesa construye comunidad, potencia la economía y genera alianzas con la gente que nos rodea. Sacar lo mejor de cada región del país y consumir las frutas y verduras de temporada, así como de los pescados y mariscos.

La pandemia nos hizo razonar sobre la importancia de la limpieza en casa, en nuestra persona y en la de los insumos que consumimos

Ahora compramos con conciencia lo que podemos pagar y solo lo que necesitamos con el único objetivo de que lo que consumamos hoy lo podamos tener mañana. Es el momento deconsolidar un equilibrio del medio ambiente desde nuestras casas y que la sustentabilidad en el consumo sea una costumbre que trascienda a esta pandemia.

Llegó la hora de adaptarnos y evolucionar hacia una nueva forma de pensamiento y de actuación, más empática, solidaria y respetuosa. Solo así saldremos verdaderamente fortalecidos.

QUÉ HACER SI...

Arregla tu Auto para Venderlo

Te damos algunas recomendaciones para que hagas más atractiva tu oferta.

Tiempo de lectura: 2 minutos 30 segundos.

Vender tu auto implica tenerlo en condiciones aceptables si quieres obtener buenos resultados. Si no lo está, evalúa si te será rentable invertir totalmente en ello.

Antes de venderlo llévalo a una revisión mecánica.

Tú lo has tenido y manejado, así que lo conoces y sabes qué reparaciones se le han hecho e identificas los ruidos que hace al arrancarlo cuando está en marcha o circulando.

Dedícale el tiempo necesario para dejarlo bien y anunciarlo de manera que destaque sobre otros. Sé objetivo, precavido y ten paciencia.

Reparaciones Mecánicas

El mantenimiento en un auto es crucial. Cuando un vehículo tiene un problema no siempre significa que se tenga que hacer una gran reparación.

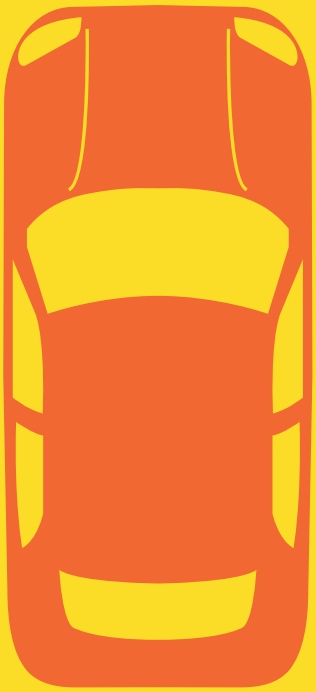
La parte interna de tu coche es tan importante como su aspecto, especialmente frente a compradores experimentados.

- Llévalo a una revisión mecánica, de ser posible a la agencia donde te darán un diagnóstico puntual de lo que requiere.
- Revisa que el aire acondicionado, audio, alarma, calefacción, limpiadores y salida del líquido para limpiar el parabrisas funcione correctamente.

Considera que habrá reparaciones que no podrás evitar, como las que hagan dudar a un posible comprador de adquirir tu auto.

De la Vista Nace el Amor

La parte estética también influye mucho a la hora de una negociación. Identifica las zonas que debes mejorar y busca la manera en que puedes hacerlo al menor costo.



- Lávalo muy bien por dentro, por fuera, aspíralo y encéralo.
- Revisa que las luces funcionen y las micas de los faros no estén opacas o maltratadas.
- Asegúrate que las llantas estén en buen estado y que los rines tengan sus tapones.
- Saca pequeños rayones en la pintura con pasta de pulir.
- Fíjate que las molduras no tengan rayones severos y las facias delantera y trasera estén en buen estado.
- Retira los adornos y detalles personales.

Fija un Precio

Piensa en el precio justo para que no exceda su valor ni se quede abajo del promedio. Sé objetivo y sincero.

Investiga en cuánto se venden modelos como el tuyo y toma en cuenta los aspectos que pueden darle más valor.

Considera el kilometraje y estado de conservación. Al anunciarlo especifica los datos imprescindibles como marca o modelo.

Negocia

Aunque quieras vender tu automóvil por la mayor cantidad posible considera que quien se interese en él buscará un buen precio. Por tanto, lo ideal es que encuentren un equilibrio en el precio final.

Su Mejor Ángulo

Si vas a ofrecer tu auto a través de Internet tómale fotos de día, sin nada que distraiga de fondo y con muy buena resolución. Que sean de diferentes ángulos: partes delantera, trasera, vista lateral, tres cuartos delantero, tres cuartos trasero e interior.

Papeles en Regla

Asegúrate de que todos los papeles de tu auto estén en regla y actualizados: refrendo de placas, verificación y pago de multas. Si no te es posible hacer ese gasto notifícaselo al comprador. Esto se verá reflejado en el precio final de compra.

Fuentes

- Coches.com. Los mejores trucos y consejos para vender tu coche usado, en https://noticias.coches.com/consejos/los-mejores-trucos-y-consejos-para-vender-tu-coche-usado/39586
- Doctor Auto. Cómo realizar una revisión de llantas https://www.doctorauto.com.mx/2017/04/18/realizar-una-revision-llantas/
- Solo autos. 7 cosas que puedes hacerle a tu coche para venderlo a un mejor precio https://soloautos.mx/noticias/detalle/consejos-reventa-seminuevo/ED-LATAM-19367/

Control Parental

Cuidar lo que los niños consumen en Internet y TV también es amor

El acceso ilimitado a contenidos en televisión o Internet puede ser nocivo para niños y adolescentes, cuida su consumo de medios.

Tiempo de lectura: 2 minutos 30 segundos.

Para tu tranquilidad

El uso que los menores le dan a la tecnología plantea riesgos importantes para su seguridad, privacidad y bienestar. Conocer programas con los cuales ellos puedan navegar de forma segura te ayudará a dispersar tus temores sobre el acceso a contenidos inadecuados.

Las herramientas de control parental permiten a los adultos bloquear, controlar o limitar el uso de aplicaciones, videojuegos, contenidos o servicios que usan los menores desde diferentes dispositivos: computadoras, celulares, tabletas o televisión.

Se trata de opciones que, además de filtrar contenidos, ofrecen otras funciones como controlar el tiempo del uso de los dispositivos y actividad en redes sociales, autorizar la descarga de aplicaciones que soliciten los niños, localización GPS en tiempo real a través del móvil o conocer las páginas en las que navegan.

El control parental protegerá a los niños de sitios inseguros en Internet y contenidos inadecuados.

Una opción para cada quien

El funcionamiento del Control Parental puede variar según el dispositivo. Te presentamos algunas herramientas gratuitas que puedes obtener en la tienda de aplicaciones o a través de los navegadores en Internet:

• **Family Link**: *App* de *Google* que permite conocer qué hacen los niños desde sus dispositivos *Android* o *iOS* y establecer reglas básicas de uso.

• **Familia de Microsoft**: Sirve para bloquear contenido inapropiado o definir límites de uso en los dispositivos con *Windows 10* y *Xbox One*.

• **Apple en Familia**: Funciona para restringir contenido en la web o de *Siri*, evitar compras y acceso a contenido explícito, limita el *Game Center* y permite monitorear de forma remota el uso de dispositivos.

• **Redes sociales**: *Facebook*, *YouTube*, *TikTok*, *Snapchat* e *Instagram* cuentan con versiones para niños y a través de la configuración permiten instalar el control parental.

También existen otras aplicaciones de pago como *Qustodio*, *Securekids*, *Norton Family* y *Kaspersky Safe Kids* que cuentan con funciones más avanzadas que permiten monitorear llamadas, redes sociales, conocer las ubicaciones o instalar botones para emergencias.

Los controles en TV de paga, *streaming* y videojuegos

Las televisiones inteligentes, con conexión a Internet, ofrecen dentro de su programación la posibilidad de usar este tipo de controles. En nuestro país, quienes tienen servicio de televisión de paga pueden también acceder al control parental y bloquear canales, establecer horarios, títulos y compra de contenidos.

Hay distintas maneras de configurarlo: por contraseña o a través de la creación de un perfil administrador. Es importante solicitar información al proveedor de este servicio para recibir mayores detalles o instrucciones de su correcta configuración. Plataformas como *Disney+*, *HBO* y *Netflix* ofrecen la opción de bloquear el acceso a determinados contenidos mediante el establecimiento de un código.

Por otra parte, los controles parentales en las consolas de videojuegos permiten, entre otras cosas, seleccionar los juegos a los que pueden acceder los niños, limitar y supervisar las compras en línea, limitar el tiempo de uso y la interacción con otros jugadores.

Recomendaciones de uso

La conectividad es un derecho de los niños y adolescentes, para contribuir al uso seguro de Internet a través del control parental te sugerimos:

• **Configura**
Determina adecuadamente las opciones de privacidad y seguridad en aplicaciones y redes sociales.

• **Sensibiliza**
Concientiza a los menores sobre los riesgos de la descarga indiscriminada de programas.

• **Fomenta**
Promueve el uso responsable de las tecnologías para que conozcan los riesgos a su privacidad y seguridad.

• **Usa**
Recurre a navegadores y aplicaciones en su versión infantil, son alternativas menos intrusivas.

• **Asegúrate**
Al bajar aplicaciones cerciórate que tus datos se utilicen solamente para lo que necesitas.

• **Orienta**
Aconseja a los niños para que al navegar no proporcionen información personal ni familiar.

• **Define**
Establece con tus hijos el contenido que está prohibido y el que se considera aceptable.

Las marcas se presentan con fines ilustrativos y son propiedad de sus respectivas empresas.

Fuentes:
• Agencia Española de Protección de Datos. Protección del Menor en Internet, en https://www.aepd.es/sites/default/files/2020-04/nota-tecnica-proteccion-del-menor-en-internet.pdf
• Ertheo. Guía de control parental 2019, en https://www.ertheo.com/blog/guia-control-parental-ertheo/
• Internet segura for kids. Configuraciones de seguridad, privacidad y control parental en las aplicaciones de moda, en https://www.is4k.es/blog/configuraciones-de-seguridad-privacidad-y-control-parental-en-las-aplicaciones-de-moda
• Ministerio de Educación, Cultura y Deporte del Gobierno de España. Observatorio tecnológico. Monográfico control parental. Recuperado de: http://recursostic.educacion.es/observatorio/web/fr/software/software-general/909-monografico-control-parental?start=6

Seguros de Gastos Médicos Mayores

Te permiten aligerar la carga de un gasto en el momento de un imprevisto.

Tiempo de lectura: inutos segundos.

Hoy más que nunca el tema de la salud ha cobrado gran importancia. Un seguro de gastos médicos es una inversión, sinónimo de protección y tranquilidad de saber que si algo ocurre no tendrás que preocuparte de más.

Seguro de Gastos Médicos Mayores

Cubren gastos hospitalarios como atención médica, intervenciones quirúrgicas, alimentos, medicamentos, análisis clínicos o rayos X de los asegurados y sus dependientes económicos, cuando así quede convenido, a cambio de una prima (pagos mensuales, trimestrales o anuales) en caso de accidente o enfermedad previstos en la póliza o contrato.

Monto de la prima

Para determinarlo se considera: edad, sumas aseguradas, coberturas contratadas y el estado de salud. Es importante hablar con la verdad, de lo contrario la aseguradora podría rescindir el contrato sin ningún beneficio.

Coberturas

Básica, no básica y con cargo adicional a las cuales se les aplica un periodo de espera, a partir de la contratación del seguro debe transcurrir cierto tiempo para que la aseguradora cubra alguna enfermedad o incapacidad. Lo mismo sucede en caso de enfermedades preexistentes antes de contratar el seguro.

Deducible

Es la cantidad que se cubre en cada enfermedad o accidente y para cada persona. Entre más alto sea el deducible, el costo de la póliza será menor. Considera elegir el deducible de acuerdo a tu capacidad de pago.

Coaseguro

Porcentaje que deberás pagar respecto al monto total del siniestro.

Estimación de Seguros de Gastos Médicos Mayores

Te mostramos un ejemplo del costo aproximado de un seguro básico, realizado en un simulador, para un hombre de 40 años.

Deducible de $10,000 a $13,500
Coaseguro (%): 10%

√ Incluida sin costo en la cobertura básica.
X No la ofrece el producto.
$ Se puede incluir con un costo adicional.
* Por familia.

			Cobertura adicionales							
Institución	Suma Asegurada Cobertura Básica	Deducible	Tratamientos Dentales	Ayuda por Maternidad	Extensión de Coberturas por Muerte del Titular	Padecimientos Congénitos	Emergencia en el Extranjero *	Enfermedades Catastróficas en el Extranjero	Prima Neta Básica Anual	Costo sin IVA ni derechos de póliza
Seguros BBVA Bancomer Gastos Médicos Familiar	$40,000,000.00	$10,500	X	$	X	√	$	X	$14,412.92	$14,412.92
Inbursa Seguros Inburmedic Sin Restricción de Hospitales	$40,000,000.00	$13,500	√	√	$	√	$	$	$16,681.50	$16,681.50
Plan Seguros GMMI Tradicional	$52,823,000.00	$10,565	√	√	√	√	√	$	$17,968.80	$17,968.80
GNP Seguros Línea Azul Premium	$110,000,000.00	$13,000	X	√	$	√	√	$	$30,847.59	$30,847.59
AXA Seguros Gastos Médicos Flex Plus	$130,000,000.00	$10,000	√	√	X	√	$	$	$33,629.48	$33,629.48
Seguros Monterrey Alfa Medical Pleno	$110,000,000.00	$13,000	√	√	√	√	$	$	$38,365.38	$38,365.38
Allianz Plan Master	$120,000,000.00	$10,000	√	√	$	√	$	$	$39,198.93	$39,198.93
Mapfre México HF Diamante Nacional	$100,000,000.00	$10,000	√	√	$	√	$	$	$46,933.70	$46,933.70

El simulador sirve de referencia para comparar las diferentes ofertas de seguros y elegir. No implica ninguna obligación para la aseguradora.
Fuente: Condusef. Simulador de gastos médicos mayores. Consultado el 14 de mayo de 2020, por lo que a la publicación de este artículo pudo haber cambiado.
Las marcas se presentan con fines ilustrativos y son propiedad de sus respectivas empresas.

Recomendaciones

- **Infórmate**
  Pide los datos que necesites: sumas aseguradas, riesgos cubiertos o porcentaje de deducible.
- **Compara**
  Coteja al menos con tres aseguradoras costos y beneficios.
- **Decide**
  Toma una decisión hasta que estés convencido y seguro de que podrás cubrir todos los costos.

En caso de firmar una póliza, el artículo 25 de la Ley Sobre el Contrato de Seguro concede un lapso de 30 días para presentar una inconformidad y solicitar la rectificación correspondiente o cancelarlo.

Fuentes
• Comisión Nacional para la Protección y Defensa de los Usuarios de Servicios Financieros (CONDUSEF). Simulador de Gastos Médicos Mayores, en https://phpapps.condusef.gob.mx/condusef_gastosmedicosGMM/decide.php

Consume Local
Respalda a tu Barrio

Consumir de manera habitual en los comercios típicos de nuestro barrio o colonia trae consigo grandes beneficios económicos y sociales.

Tiempo de lectura: 2 minutos 30 segundos.

Vínculo con la Comunidad

Sin lugar a dudas la personalidad de los barrios y colonias se la da su gente, sus tradiciones, cultura y crecimiento económico gracias a los negocios que han perdurado y se han desarrollado junto con sus habitantes.

La tiendita de la esquina, la farmacia que antes era botica, la recaudería, la tintorería, el café del parque o la pizzería, algunos de estos negocios han prosperado, algunos han cambiado de giro, otros han pasado de generación a generación lo cual nos da certeza y seguridad respecto a lo que adquirimos.

Todos tienen una cosa en común, nos dan una sensación de pertenencia a nuestra colonia. No hay que ir muy lejos para encontrar lo que necesitamos.

Consumir y vender localmente promueve la economía colectiva de todos los individuos en una comunidad.

Solidaridad

Los servicios y productos que ofrecen los pequeños comercios en las colonias son muy importantes pues cubren las necesidades básicas de los vecinos. Muchos de ellos a pesar de que ven que su actividad en estos días no es rentable y que trabajan en condiciones difíciles, continúan haciéndolo. Por ello, consumir de manera local es una acción de solidaridad que ayuda a seguir construyendo comunidad.

Renovarse o morir

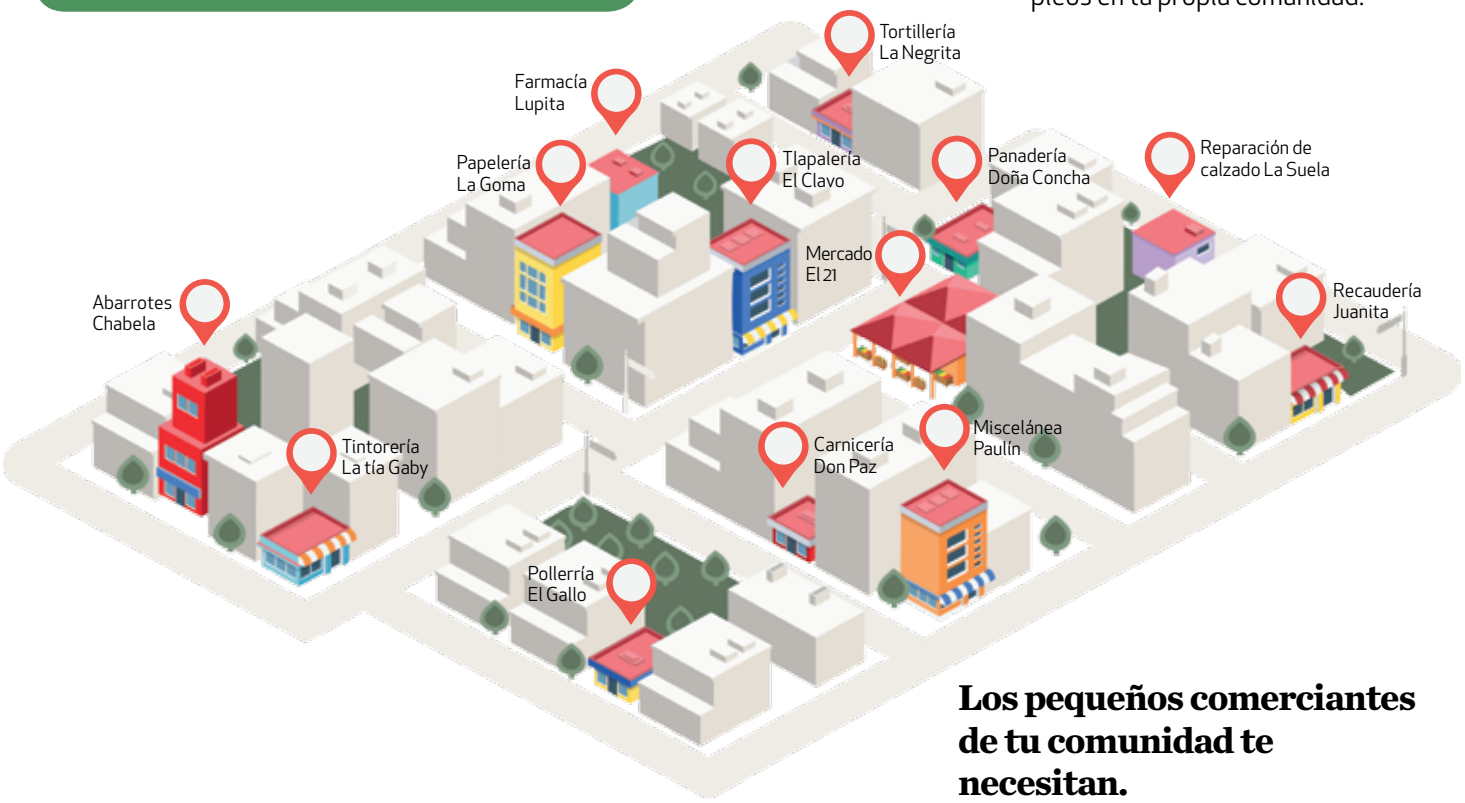
Los pequeños negocios luchan por mantenerse vigentes adaptándose a los cambios que se les presentan como la competencia de grandes cadenas comerciales u otros factores no previstos.

Las redes sociales y plataformas digitales son un gran aliado para darse a conocer y promoverse. Una gran forma de apoyarlos es compartiendo sus publicaciones, publicando en tus propios perfiles una recomendación, fotografías de sus productos o una reseña del servicio. Es una excelente manera de crear una buena reputación y acercarles más clientes.

Si haces tus compras en los comercios de tu colonia

1. Favoreces el consumo responsable y sostenible, pues solo adquieres lo que necesitas, y al ser productos locales, promueves la producción local y reactivas la economía.
2. Contribuyes al cuidado del medio ambiente porque evitas traslados innecesarios desde largas distancias, reduciendo con ello emisiones contaminantes y residuos.
3. Cuidas tu bolsillo al obtener productos y servicios a costos razonables porque evitas intermediarios y monopolios.
4. Evitas exponerte a largas filas y aglomeraciones.
5. Tienes acceso a productos frescos y de temporada.
6. Apoyas a generar y mantener empleos en tu propia comunidad.

Sé solidario, apoya e impulsa la economía de los negocios cercanos a tu domicilio consumiendo los productos y servicios que ofrecen.



Los pequeños comerciantes de tu comunidad te necesitan.

Situaciones excepcionales requieren medidas excepcionales

Algunos comerciantes o prestadores de servicios se han adaptado a las circunstancias. Por ejemplo, los sastres y costureras comienzan a coser cubrebocas, que en estos momentos son uno de los artículos más buscados. Acércate y adquiérelos con ellos.

No me olvides

Los comerciantes de una colonia no olvidan a sus clientes pues los conocen de toda la vida. Muchos ya son personas de la tercera edad que vieron crecer a la comunidad. Es momento de acercarnos a ellos y hacernos clientes regulares.

Fuentes
- MX City Guía Insider, Consume local: opciones para apoyar la economía de barrio en cuarentena, en https://mxcity.mx/2020/04/consume-local-opciones-para-apoyar-la-economia-de-barrio/
- Secretaría de Salud. Sana Distancia, en https://www.gob.mx/salud/documentos/sana-distancia
- Tecnológico de Monterrey. Cómo apoyar los negocios locales y la economía ante el COVID-19, en https://tec.mx/es/noticias/ciudad-de-mexico/educacion/como-apoyar-los-negocios-locales-y-la-economia-ante-el-covid-19

Esterilizado de Frascos

Ya sea que hagas salsas, mermeladas, jaleas, chiles en vinagre o puré de tomate es importante que antes de envasarlos esterilices los frascos donde los guardarás. Realiza este paso a la par que haces la conserva.

Utensilios

- Frascos de vidrio con tapa metálica
- Cacerola con tapa
- Trapos
- Pinzas para pan
- Rejilla

Suscríbete a nuestro canal de YouTube PROFECO tv

Procedimiento

1 Mete un trapo pequeño a la cacerola, los frascos y las tapas.

2 Añade agua hasta tapar y deja que hierva.

3 Deja transcurrir 15 minutos.

4 Apaga, destapa y deja enfriar por unos dos minutos.

5 Con las pinzas y otro trapo saca los frascos y las tapas.

6 Deja escurrir sobre la rejilla hasta que sequen.

Envasado de Conservas

Si quieres emprender tu negocio de conservas, esta Tecnología te será de gran utilidad.

Con esta técnica alargarás la vida útil de tus conservas. Guárdalas en un lugar fresco y seco y una vez que hayas abierto el producto refrigéralo para que te dure una semana.

Utensilios

- Olla de presión con rejilla*
- Trapos
- Pinzas para pan

*Si no tienes olla de presión puede ser una olla convencional sin rejilla.

Procedimiento

1 Vierte 2 tazas de agua en la olla con la rejilla y un trapo pequeño.

2 Llena los frascos con el producto dejando 1 cm libre.

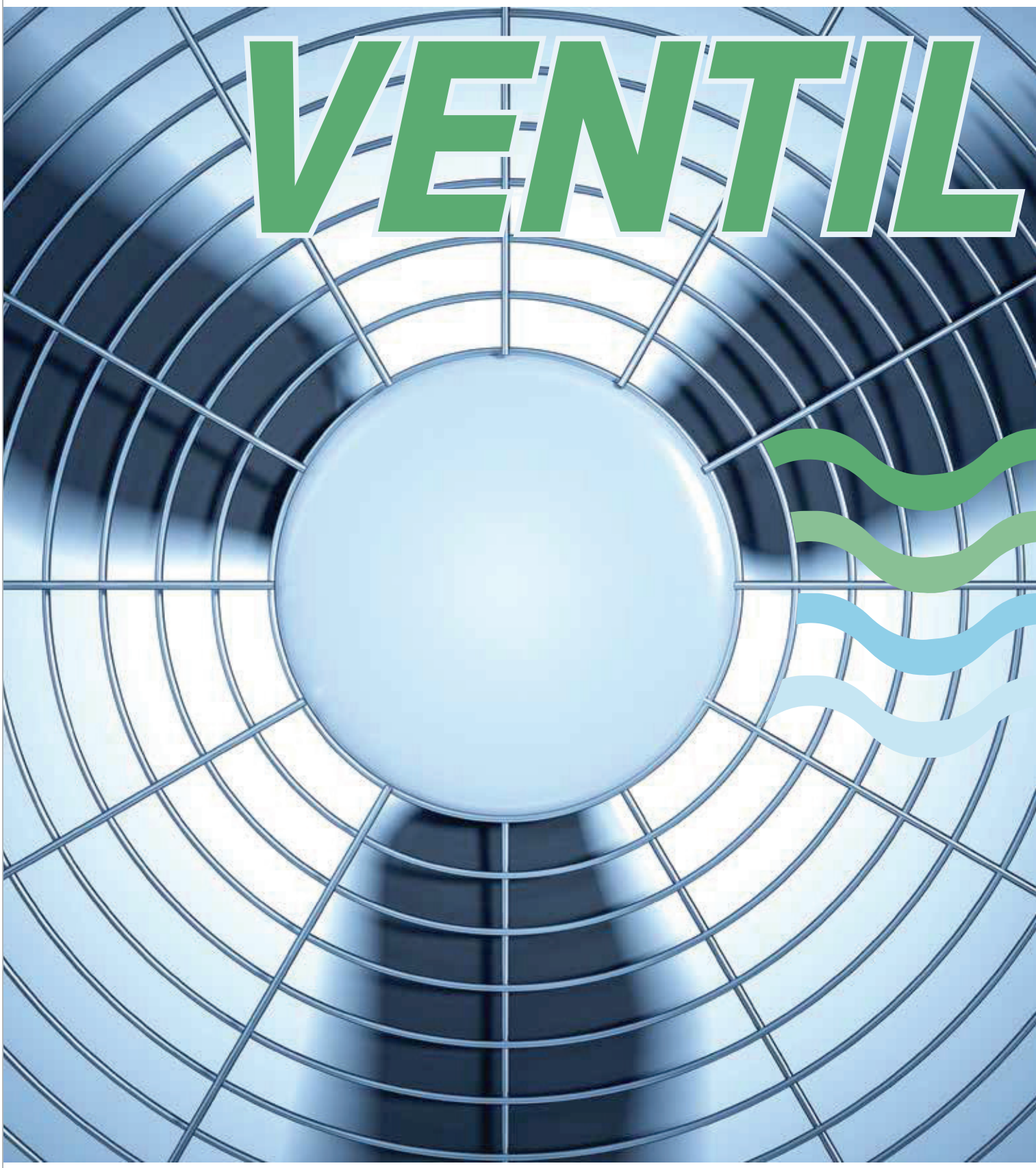
3 Cierra los frascos y hiérvelos por 10 minutos dentro de la olla tapada, con la válvula puesta y a fuego medio.

4 Pasado este tiempo apaga, deja enfriar hasta que salga todo el vapor y destapa.

5 Saca los frascos con la ayuda de las pinzas y un trapo.

6 Colócalos de cabeza sobre un trapo y déjalos así 8 horas.

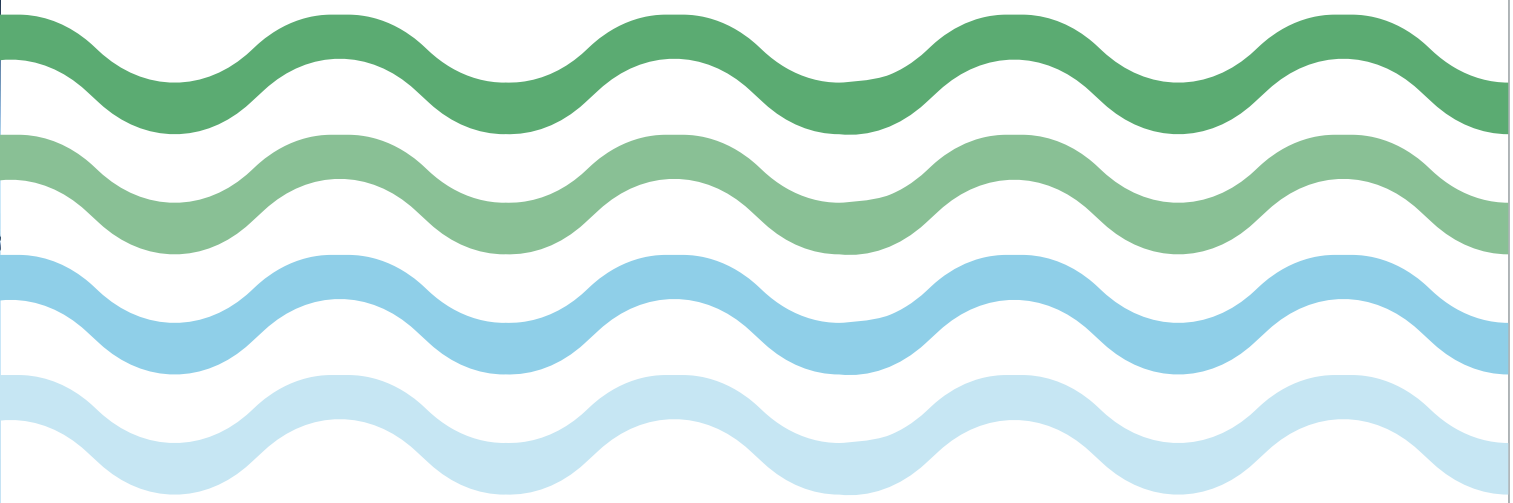
VENTIL



ADORES

Combate el calor con poca energía.

Tiempo de lectura: 10 minutos.



Un ventilador no enfría el aire sino que al desplazarlo a grandes velocidades provoca una sensación de frescura en la piel pues se intensifica la evaporación de sudor.

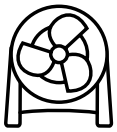
NORMATIVIDAD
Para la realización de las pruebas se tomaron como referencia, las metodologías de prueba y requisitos establecidos en las siguientes normas y proyecto de norma:
NOM-024-SCFI- 2013 "Información comercial para empaques, instructivos y garantías de los productos electrónicos, eléctricos y electrodomésticos."
NOM-008-SCFI-2002 "Sistema General de Unidades de Medida."
NOM-003-SCFI-2000 "Productos eléctricos-Especificaciones de seguridad."
NMX-J-521/1-ANCE-2012 "Aparatos electrodomésticos y similares - Seguridad Parte 1: Requisitos generales."
NMX-J-521/2-80-ANCE-2014 "Aparatos electrodomésticos y similares - Seguridad Parte 2-80: Requisitos particulares para ventiladores."
ANTEPROYECTO DE NORMA OFICIAL MEXICANA "Eficiencia energética de ventiladores. Límites, métodos de prueba y etiquetado."
También se utilizó la siguiente metodología interna de la Dirección General de Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor:
CI-DIF-230"Método de prueba para la medición de eficiencia de los ventiladores de uso doméstico."

FICHA TÉCNICA
Realización del estudio: 27 de enero al 13 de marzo de 2020.
Muestreo: 24 de enero al 13 de febrero de 2020.
Marcas/modelos analizados: 6/18.
Pruebas realizadas: 666.

Conoce el Estudio

18 modelos de 6 marcas distintas

11 modelos de pedestal de 16 y 18 pulgadas de diámetro

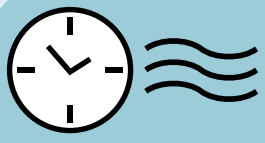


7 modelos de piso de 20 pulgadas de diámetro

Todos fueron sometidos a las siguientes pruebas:

1 Ángulo de oscilación

Se midió el ángulo máximo, de izquierda a derecha y viceversa, que presenta el recorrido total del cabezal que sostiene las aspas. Consulta las tablas de resultados.



2 Desplazamiento de aire máximo

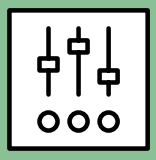
Se determinó el volumen de aire que los ventiladores son capaces de desplazar durante un periodo de tiempo representativo.

3 Atributos

En las tablas de resultados encontrarás las principales características ofrecidas por cada uno de los modelos analizados.

4 Información al consumidor

Se verificó el empaque, que la etiqueta indique el tipo de producto, marca, modelo y características de alimentación eléctrica; así como que la garantía e instructivo, o manual de uso, estén en español. Todos cumplieron.



5 Efectividad del control de velocidad

Se verificó que la velocidad del desplazamiento de aire disminuya o aumente de manera perceptible al seleccionar las distintas velocidades disponibles en cada modelo.

6 Seguridad eléctrica y mecánica

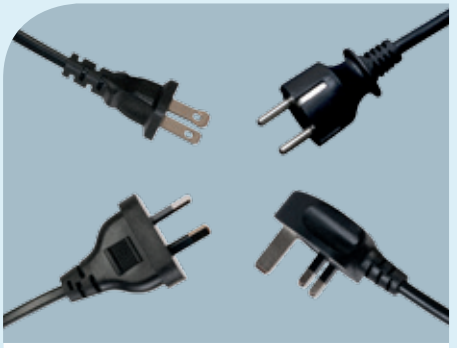
Se llevó a cabo un conjunto de pruebas eléctricas y mecánicas para determinar el cumplimiento de seguridad ofrecida al consumidor:

- **Consumo de Potencia**

Se midió la cantidad de energía (potencia medida en Watts) que consumen para funcionar a su máxima capacidad. Se verificó que este valor no superara el 20% respecto al marcado por el fabricante. No se encontraron desviaciones graves.

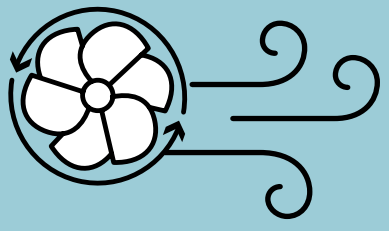
- **Estabilidad y protección contra acceso a partes móviles**

Se determinaron los riesgos mecánicos (propensión a volcaduras o acceso con los dedos a sus aspas). Revisa las Conclusiones.



- **Calibre del cable (cordón) de alimentación**

Se midió el grosor del cable de alimentación eléctrica para saber si es adecuado para el consumo de corriente requerido para cada modelo. Todos presentaron un calibre apropiado y, por lo tanto, seguro.



7 Eficiencia del ventilador

Se calculó la cantidad de volumen de aire desplazado por cada *Watt* de energía eléctrica consumido con base al consumo de potencia demandado por el ventilador a máxima velocidad. Cuando la eficiencia es alta significa que el ventilador logra un mayor desplazamiento de aire con menor cantidad de energía.

Ventiladores de pedestal
de 16 pulgadas

Precio promedio
Precio único encontrado

Precios promedio y únicos encontrados de ventiladores en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, Durango y Mérida; levantados del 9 al 13 de marzo de 2020.

MB $1,210.00

B $399.00

B $369.00

	Marca Modelo	Man VPG-9016	Atvio Home RD40-RS	Taurus Turbo-1000
	País de origen	México	China	México
	Garantía (años)	1 año	1 año	2 años
	Información al consumidor	✔	✔	✔
	Desplazamiento de aire	MB	MB	B
	Efectividad del control de velocidad	B	B	E
	Eficiencia	MB	B	B
	Seguridad	✔	✗	✔
Atributos	Consumo de energía medido, Wh *	79.94	41.47	37.09
Atributos	Diámetro de los álabes (cm)	40.1	36	38.6
Atributos	Material de los álabes	Plástico	Plástico	Plástico
Atributos	Longitud del cable (m)	2.11	1.22	1.26
Atributos	Altura máxima total (m) [1]	1.63	1.27	1.34
Atributos	Ángulo de oscilación	79.53°	81.60°	98.91°
	A destacar			Cuenta con luz indicadora para encontrar el ventilador en la noche.

Simbología:

- E Excelente
- MB Muy bueno
- B Bueno
- S Suficiente
- ✔ Cumple y completa
- ✗ No cumple

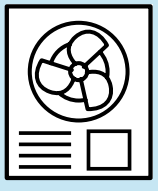
NOTA.
* Este consumo de energía se determinó utilizando el ventilador por una hora en la velocidad alta, y todas las funciones habilitadas, por ejemplo oscilar.

[1] Medido del piso a la máxima altura del ventilador.

Recomendaciones de compra

Compara
Revisa los datos de los ventiladores en las tablas de resultados y decide cuál es el que más te conviene. Toma en cuenta que las características adicionales incrementarán el costo del ventilador.

Adquiere
Compra tu ventilador en comercios establecidos. Si lo haces en el comercio informal pueden no hacerte válida la garantía y/o refacciones e incluso puede presentar algún riesgo de seguridad.



Revisa
Cerciórate que la caja incluya todas las partes de acuerdo a lo indicado en su manual o instructivo de uso. Cuando lo armes sigue las instrucciones para no dañarlo ni alterar su funcionamiento.

Evalúa
Algunos establecimientos pueden ofrecerte cambiar la garantía del fabricante por una propia en la cual extienden el tiempo de la misma por un costo extra. Evalúa si te conviene, consulta todos los términos.

Guarda
Conserva tu comprobante de compra, instructivo y garantía sellada. Revisa la dirección de los centros de servicios, te servirá si requieres de refacciones o aditamentos adicionales.

Ventiladores de pedestal
de 18 y 20 pulgadas

Tamaño
20" pulgadas
18" pulgadas

E $1,798.00

E $1,157.87

E $1,312.00

MB $1,705.50

Marca / Modelo	T-fal VF2255X0	Man VPG-0018	Navia VPN-118X	Navia VPN-118XDO
País de origen	Vietnam	México	México	México
Garantía (años)	1 año	1 año	1 año	1 año
Informacion al consumidor	✔	✔	✔	✔
Desplazamiento de aire	E	E	E	E
Efectividad del control de velocidad	MB	E	E	E
Eficiencia	E	E	E	MB
Seguridad	✔	✔	✔	✔
Atributos: Consumo de energía medido, Wh *	99.2	102.88	81.91	79.04
Atributos: Diámetro de los álabes (cm)	49	45.8	43	43.4
Atributos: Material de los álabes	Plástico	Plástico	Plástico	Plástico
Atributos: Longitud del cable (m)	1.87	2,11	2.1	2.06
Atributos: Altura máxima total (m) [1]	1.46	1.67	1.65	1.64
Atributos: Ángulo de oscilación	96.24	88.99°	108.85°	81.14°
A destacar	Tamaño 20 pulgadas.			Presenta movimiento del cabezal tanto arriba - abajo como izquierda - derecha.

MB $789.00

MB $702.80

B $1,799.00

B $1,805.88

Marca / Modelo	Atvio Home HF1801CB	Taurus Silent Power	T-fal VE7769X0	T-fal VE7760M0
País de origen	China	México	Colombia	Colombia
Garantía (años)	1 año	2 años	2 años	2 años
Información al consumidor	✔	✔	✔	✔
Desplazamiento de aire	E	MB	MB	MB
Efectividad del control de velocidad	MB	MB	B	B
Eficiencia	MB	MB	B	B
Seguridad	✔	✘	✔	✔
Atributos: Consumo de energía medido, Wh *	91.84	100.56	95.66	98.36
Atributos: Diámetro de los álabes (cm)	42.8	41.2	41	21
Atributos: Material de los álabes	Metal	Plástico	Plástico	Plástico
Atributos: Longitud del cable (m)	1.59	1.25	1.74	1.76
Atributos: Altura máxima total (m) [1]	1.32	1.34	1.27	1.37
Atributos: Ángulo de oscilación	83.33°	95.42°	90.35°	90.99°
A destacar	Ventilador 3 en 1, mesa, pared y pedestal. En su colocación de pedestal el cabezal no tiene movimiento hacia arriba ni hacia abajo.	Cuenta con luz indicadora para encontrar el ventilador en la noche.	Ventilador con aspersor de laminillas de insecticida. Seguro para mover el cabezal adelante y atrás.	Ventilador 3 en 1, mesa, pared y pedestal. Ventilador con aspersor de laminillas de insecticida. Seguro para mover el cabezal adelante y atrás.

Ventiladores de piso
de 20 pulgadas

Precio promedio
Precio único encontrado

Precios promedio y únicos encontrados de ventiladores en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, Durango y Mérida; levantados del 9 al 13 de marzo de 2020.

E $869.00

E $973.70

MB $801.71

MB $975.86

Marca / Modelo	Atvio Home HV-20K(2)B	Man FREAL-2020	Navia CFN-2020	Navia ERON 500
País de origen	China	México	México	México
Garantía (años)	1 año	1 año	1 años	1 años
Información al consumidor	✔	✔	✔	✔
Desplazamiento de aire	E	E	E	E
Efectividad del control de velocidad	E	E	MB	MB
Eficiencia	E	E	MB	MB
Seguridad	✔	✘	✔	✔
Atributos Consumo de energía medido, Wh *	154.24	112.4	109.08	108.7
Material de los álabes	Metal	Plástico	Plástico	Plástico
Longitud del cable (m)	1.79	2.18	2.06	2.09
Altura máxima total (m) [1]	0.57	0.64	0.599	0.598
Giro del conjunto motor - álabes	360°	350°	360°	360°
A destacar	Estructura tubular que permite colocación en la pared, no incluye estos aditamentos.		Permite instalación en pared, no incluye aditamentos.	Permite instalación en pared, incluye aditamentos.

MB $1,361.43

MB $1,238.00

B $687.17

Marca / Modelo	Vortex CFV-M020	Vortex CFV-P020	Taurus Rush
País de origen	México	México	México
Garantía (años)	2 años	2 años	2 años
Información al consumidor	✔	✔	✔
Desplazamiento de aire	MB	MB	B
Efectividad del control de velocidad	B	B	B
Eficiencia	MB	MB	B
Seguridad	✔	✔	✔
Atributos Consumo de energía medido, Wh *	111.8	115	132.68
Material de los álabes	Plástico	Plástico	Plástico
Longitud del cable (m)	2.06	2.07	1.22
Altura máxima total (m) [1]	0.58	0.58	0.6
Giro del conjunto motor - álabes	360°	360°	360°
A destacar	Permite instalación en pared, incluye aditamentos.	Permite instalación en pared, no incluye aditamentos.	

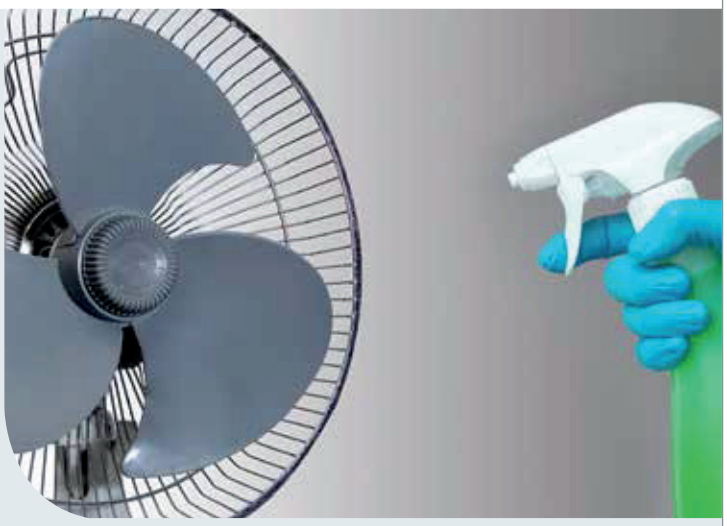
Simbología:

- E Excelente
- MB Muy bueno
- B Bueno
- S Suficiente
- ✔ Cumple y completa
- ✘ No cumple

NOTA.
* Este consumo de energía se determinó utilizando el ventilador por una hora en la velocidad alta, y todas las funciones habilitadas, por ejemplo oscilar.

[1] Medido del piso a la máxima altura del ventilador.

Recomendaciones de uso



Vigila
Impide que los niños jueguen con él, ya sea insertando sus dedos, lápices u otros objetos extraños en las aspas cuando esté funcionando.

Colócalo
Ubícalo en un lugar firme y estable. No lo pongas en superficies muy inclinadas o inestables, pues corres el riesgo de que se caiga y pueda sobrecalentarse el motor.

Revisa
Jamás lo uses si no tiene puesta la rejilla protectora. Revisa que se encuentre instalada como lo indica el instructivo. En algunos casos se requieren seguros independientes o algún tornillo que une la rejilla trasera con la delantera.

Protégelo
Todos los ventiladores son para uso en interiores, si lo usas en exteriores asegúrate que no se moje, ya que se puede dañar el aparato y la instalación eléctrica de tu casa.

Limpia
Cuando las aspas se ensucien, límpialas. Para ello, desconecta el ventilador del tomacorriente y retira la rejilla protectora (sigue las instrucciones para retirarla y colocarla).

Llévalo
No intentes hacer cambios en tu ventilador. Si llega a sufrir algún desperfecto, llévalo al centro de servicio.

No lo cambies
Cuando notes que el cable de alimentación presenta algún tipo de daño, no lo cambies por tu cuenta, ya que invalidarías tu garantía; además, este cambio debe ser realizado por personal capacitado expresamente por la marca.

Procura
Procura que el ventilador quede cercano a una pared para que el aire rebote y no presentes congestión nasal. Si duermes con el ventilador en funcionamiento humecta tus fosas nasales con una solución salina para evitar los efectos ya mencionados.

Sustentabilidad

Lleva
Lleva el unicel con el que venga protegido a un centro de reciclaje.

Reutiliza
Dale un segundo uso al cartón del empaque.

Recicla
Cuando ya no funcione llévalo a una feria de reciclaje de aparatos eléctricos y electrónicos.

Consulta aquí los centros de acopio de unicel: https://hellodf.com/lista-de-centros-de-acopio-y-reciclaje-de-unicel-en-mexico/

Conclusiones

Instalación

Atvio Home HF1801CB

T-fal VE7760M0

Los modelos **HF1801CB** de la marca **Atvio Home** y **VE7760M0** de la marca **T-fal** permiten su instalación en tres distintas posiciones: pedestal, sobre una mesa o de piso.

Navia CFN-2020

Navia ERON 500

Vórtex CFV-M020

Vórtex CFV-P020

Por su parte, los modelos **CFN-2020** y **ERON 500** de la marca **Navia**, y los modelos **CFV-M020** y **CFV-P020** de la marca **Vórtex** pueden instalarse en la pared mediante aditamentos adicionales (vienen incluidos en los modelos **ERON 500** de **Navia** y **CFV-M020** de **Vórtex**).

Movimiento

Los ventiladores de piso permiten un movimiento de su cabezal de tal forma que se puedan colocar incluso con la cara frontal paralela a la horizontal. Algunos modelos pueden colocarse (con aditamentos no incluidos) en las paredes. Ninguno presenta la posibilidad de movimiento oscilatorio.

Contra mosquitos

Los modelos **VE7760M0** y **VE7769X0** de la marca **T-fal** permiten utilizar insecticida en láminas pues cuentan, en su cara frontal, con una pequeña plancha calefactora donde se coloca dicho producto.

Cabezal

Los modelos **Silent Power** y **Turbo-1000** de la marca **Taurus** permiten que el cabezal pueda moverse más atrás que los demás modelos de manera que la cara frontal queda paralela al piso.

Desplazamiento del aire

Los ventiladores de pedestal y los de piso generan un flujo de aire similar a un cilindro circular que se expande gradualmente conforme se aleja de las aspas. Debido a esto, suelen desplazar un volumen de aire mayor lo que los hace los más adecuados para refrescar una habitación.

Oscilación

El modelo **VPN-118XD0** de la marca **Navia** tiene la capacidad de doble oscilación (girar de izquierda a derecha y de arriba hacia abajo) lo cual hace que el flujo de aire sea un poco más amplio y abarque más espacio.

Ruido

Todos los ventiladores producen ruido debido a la rejilla de protección y diseño del motor. A mayor flujo de aire mayor es el ruido. En todos los modelos de pedestal analizados el nivel máximo de ruido que generan es tolerable.

Los ventiladores de piso generan más ruido, pues, además de la rejilla de protección cuentan con un motor más potente que los de pedestal. Esto se debe a que suelen utilizarse en espacios amplios. El ruido generado aún es tolerable.

No cumplen con la seguridad

Inestabilidad

En el caso de **Silent Power**, de la marca **Taurus** cuyo peso del motor y tamaño de los álabes es mayor, en cierta posición (cabezal hacia atrás) representa inestabilidad que no permite la norma de seguridad, pues podría volcarse y dañar a alguien.

Acceso de los dedos

El modelo **RD40-RS** de la marca **Atvio Home** permite el acceso de los dedos a través de las rejillas de protección frontal y trasera sin ningún esfuerzo, incluso se puede llegar a tocar las aspas, por lo que no cumple con la norma de seguridad.

Rejilla posterior

El modelo **FREAL-2020** de la marca **Man** presentó una ligera variación en las dimensiones de su rejilla posterior, lo que provoca que al introducir los dedos se tenga contacto con las aspas en la zona más alejada del centro, lo cual tampoco permite la norma de seguridad.

Si requieres más información sobre este estudio puedes comunicarte a la Dirección General de Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor, al teléfono 55 5544 2122.

También puedes consultar otros estudios de calidad en nuestro sitio de internet: https://www.gob.mx/profeco/documentos/estudios-de-calidad-2020.

Estudios DE Calidad PROFECO

Mantequilla

y otros productos lácteos untables

Los pusimos a prueba. Te decimos cuáles no deberían denominarse mantequilla.

Tiempo de lectura: 10 minutos.

La mantequilla se obtiene al batir la nata de la leche, dando como resultado una grasa compacta con una textura suave. Su color varía desde un amarillo pálido a un amarillo más intenso, que depende, mucho, del forraje consumido por el animal.

De acuerdo con el Reglamento de Control Sanitario de Productos y Servicios dicho producto debe tener 80% de grasa de leche y 16% máximo de agua. Se trata de un alimento cuyo principal aporte nutrimental se debe al contenido de grasa, por lo que es muy calórico, pero es una fuente de vitaminas liposolubles (se disuelven en grasa) A, E y D. Además, puede o no contener sal, de acuerdo a lo señalado en la norma mexicana "Sistema Producto Leche - Alimentos – Lácteos – Mantequilla - Denominaciones. Especificaciones y Métodos de Prueba" (NMX-F-729-COFOCALEC-2013).

Existen productos formulados con grasa de leche y grasas o aceites vegetales que se ostentan usando denominaciones como: "untables de mantequilla con aceites, untable con aceite, estilo mantequilla o bien mantequilla con grasa vegetal."

Conoce el Estudio

Se analizaron 35 productos:

- **23** mantequillas (17 sin sal y 6 con sal)
- **1** producto denominado como estilo mantequilla
- **6** productos untables
- **1** mantequilla con grasa vegetal
- **4** reducidos en grasa

Al adquirirlos se verificó que estuvieran refrigerados y dentro de su fecha de caducidad. Se evaluó:

Información al consumidor

- Se corroboró que la información en la etiqueta ostentara denominación, marca, nombre, domicilio del fabricante, lista de ingredientes, fecha de caducidad y contenido neto. También que la información fuera veraz y no confundiera al consumidor.

Ficha técnica

Periodo del estudio:
del 28 de febrero al 10 de marzo del 2020.
Periodo de adquisición de los productos: del 28 al 31 de enero del 2020.
Marcas analizadas: 35.
Pruebas realizadas: 328.

Normatividad

- **NOM-002-SCFI-2011.** Contenido Neto. Tolerancias y Métodos de Verificación.
- **NOM-051-SCFI/SSA1-2010.** Especificaciones generales de etiquetado para alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasados-Información comercial y sanitaria.
- **NOM-243-SSA1-2010**, Productos y servicios. Leche, fórmula láctea, producto lácteo combinado y derivados lácteos. Disposiciones y especificaciones sanitarias. Métodos de prueba.
- **NMX-F-729-COFOCALEC-2013**. Sistema producto leche-alimentos-lácteos-mantequilla-denominaciones, especificaciones y métodos de prueba.
- **NOM-086-SSA1-1994**, Bienes y servicios. Alimentos y bebidas no alcohólicas con modificaciones en su composición. Especificaciones nutrimentales.
- Reglamento de Control Sanitario de Productos y Servicios.

Normatividad

Se midió el contenido de:

- Agua, el cual no debe ser mayor a 16 % m/m.
- Grasa, el cual no debe ser menor a 80% m/m.
- Compuestos que pueden afectar el sabor o aroma (ácidos grasos libres) los cuales no deben exceder de 0.3% m/m).
- Tipo de grasa con que están elaborados, ya que para llamarse mantequilla la grasa debe ser de origen lácteo.

Contenido de sal

- Se constató que cumplieran con su declaración en cuanto a ser un producto "con sal" 3% (m/m) (cloruro de sodio máximo) y "sin sal" 0.5 % (m/m) (cloruro de sodio máximo).

Recomendaciones

Verifica

Revisa su fecha de caducidad, que el envase se encuentre en perfectas condiciones y esté en refrigeración.

Elige

Hay con sal y sin sal, escoge de acuerdo a tus gustos y necesidades nutrimentales.

Modera

Es abundante en grasa saturada además de contener colesterol por lo que debes moderar su consumo.

Recuerda

Por su naturaleza grasa, se enrancia si las condiciones de conservación no son las adecuadas

Evita

No la uses a altas temperaturas, al quemarse puede dar lugar a sustancias tóxicas (acroleína).

Precios: $ Precio promedio $ Precio único encontrado $ Precio por 100g

Mantequilla sin sal

	$18.28 $20.30	$16.34 $18.15	$23.09 $15.39	$22.07 $24.52
Marca	**Chipilo**	**Soriana**	**FLOR DE ALFALFA**	**Lyncott**
Denominación	Mantequilla de leche de vaca.	Mantequilla	Mantequilla	Mantequilla sin sal. Elaborada con crema de leche de vaca pasteurizada.
País de origen	México	México	México	México
Presentación	90 g	90 g	150 g	90 g
Características para denominarse mantequilla	•No cumple. •Presenta grasa vegetal que no debe contener para denominarse mantequilla. • Tiene más agua de la que permite la norma (debe tener 16% máximo y tiene 20.7%).	•No cumple. • La grasa no corresponde 100% a grasa de leche para denominarse mantequilla.	Cumple	Cumple
Aporte energético (kcal / 100 g)	727 kcal/100 g	732 kcal/100 g	754 kcal/100 g	759 kcal/100 g
Grasa	**81%**	**81%**	**84%**	**84%**
	$15.53 $17.25	$12.50 $13.88	$13.90 $15.44	$12.50 $13.88
Marca	**alpura**	**Vaca Blanca**	**Selecto BRAND**	**Vaca Blanca**
Denominación	Mantequilla de crema pasteurizada de vaca sin sal.	Mantequilla elaborada a base de grasa de leche de vaca.	Mantequilla pasteurizada pura de vaca.	Mantequilla elaborada a base de grasa de leche de vaca.
País de origen	México	México	México	México
Presentación	90 g	90 g	90 g	90 g
Características para denominarse mantequilla	Cumple	Cumple	•No cumple. •La grasa no corresponde 100% a grasa de leche para denominarse mantequilla.	Cumple
Aporte energético (kcal / 100 g)	772 kcal/100 g	772 kcal/100 g	774 kcal/100 g	779 kcal/100 g
Grasa	**86%**	**86%**	**86%**	**87%**

QUIÉN ES QUIÉN EN LOS PRECIOS

Precios Promedio y Únicos Encontrados de Mantequillas en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, Durango y Puebla levantados del 9 al 13 de marzo del 2020.

$17.04 $18.93	$50.93 $22.63	$67.34 $18.70	$67.00 $33.50	$71.01 $28.40
LALA	**Gloria Gourmet**	**Gloria**	**PRÉSIDENT**	**Gloria**
Mantequilla sin sal.	• Mantequilla de crema de leche de vaca. Sin sal. • Pasteurizada.	Mantequilla elaborada a partir de la grasa de leche de vaca.	Mantequilla sin sal.	Mantequilla untable elaborada con grasa de leche de vaca.
México	México	México	Francia	México
90 g	225 g	360 g (4 piezas de 90 g c/u)	200 g	250 g
Cumple	Cumple	Cumple	Cumple	Cumple
765 kcal/100 g	768 kcal/100 g	768 kcal/100 g	768 kcal/100 g	770 kcal/100 g
85%	**85%**	**85%**	**85%**	**86%**

$14.67 $16.30	$94.89 $47.44	$32.55 $32.54	$109.83 $43.93
AGUASCALIENTES	**Kerrygold**	**LURPAK**	**Gloria Ghee**
Mantequilla de leche entera pasteurizada de vaca.	Mantequilla sin sal.	Mantequilla	Mantequilla clarificada.
México	Irlanda	Dinamarca	México
90 g	200 g	100 g	250 g
Cumple	Cumple	Cumple	Cumple
781 kcal/100 g	781 kcal/100 g	786 kcal/100 g	899 kcal/100 g
87%	**87%**	**87%**	**100%**

Precios: $ Precio promedio $ Precio único encontrado $ Precio por 100g

Mantequilla con sal

	$13.90 $15.44	$32.36 $32.36	$66.27 $33.13	$94.89 $47.44	$16.47 $18.00	$18.87 $20.83
	NO ES MANTEQUILLA					
Marca	**Selecto BRAND**	**LURPAK**	**PRÉSIDENT**	**Kerrygold**	**Soriana**	**Gloria**
Denominación	Mantequilla pasteurizada pura de vaca.	Mantequilla	Mantequilla con sal.	Mantequilla con sal.	Mantequilla	Mantequilla elaborada a partir de la grasa de leche de vaca.
País de origen	México	Dinamarca	Francia	Irlanda	México	México
Presentación	90 g	100 g	200 g	200 g	90 g	90 g
Características para denominarse mantequilla	• No cumple. • La grasa no corresponde 100% a grasa de leche para denominarse mantequilla.	Cumple	Cumple	Cumple	Cumple	Cumple
Aporte energético (kcal / 100 g)	738 kcal/100 g	741 kcal/100 g	756 kcal/100 g	763 kcal/100 g	779 kcal/100 g	790 kcal/100 g
Grasa	**82%**	**82%**	**84%**	**85%**	**87%**	**88%**

Productos untables

	$47.41 $18.96	$44.17 $19.45	$69.78 $27.91	$67.97 $27.18	$65.92 $26.36
Marca	**La Abuelita**	**Lyncott**	**LURPAK UNTABLE LIGHTER**	**LURPAK UNTABLE LIGHTER**	**LURPAK UNTABLE**
Denominación	Untable de mantequilla sin sal.	Untable Mantequilla con aceite de soya.	• Lurpak® untable con aceite de canola. • Reducida en grasa. Sin sal.	• Lurpak® untable con aceite de canola. • Reducida en grasa. Con sal.	• Lurpak® untable con aceite de canola. Con sal.
País de origen	México	México	Dinamarca	Dinamarca	Dinamarca
Presentación	250 g	227 g	250 g	250 g	250 g
Aporte energético (kcal / 100 g)	558 kcal/100 g	768 kcal/100 g	540 kcal/100 g	549 kcal/100 g	736 kcal/100 g
Grasa	**62%**	**85%**	**60%**	**61%**	**82%**

QUIÉN ES QUIÉN EN LOS PRECIOS

Precios Promedio y Únicos Encontrados de Mantequillas en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, Durango y Puebla levantados del 9 al 13 de marzo del 2020.

Mantequilla reducida en grasa

Marca	Gloria	La Abuelita	Gloria	Great Value
	NO CUMPLE $67.49 $26.99	NO CUMPLE $15.34 $17.04	NO CUMPLE $18.56 $20.61	NO CUMPLE $13.90 $15.44
Denominación	Mantequilla untable reducida en grasa, elaborada con grasa de leche de vaca.	Mantequilla reducida en grasa elaborada a partir de grasa de leche de vaca.	Mantequilla reducida en grasa elaborada a partir de grasa de leche de vaca.	Mantequilla reducida en grasa elaborada a partir de leche de vaca.
País de origen	México	México	México	México
Presentación	250 g	90 g	90 g	90 g
Características para denominarse mantequilla reducida en grasa	No cumple. Debiera tener máximo 60% de grasa y contiene 65%.	No cumple. Debiera tener máximo 60% de grasa y contiene 66.8%.	No cumple. Debiera tener máximo 60% de grasa y contiene 69.0%.	No cumple. Debiera tener máximo 60% de grasa y contiene 69.0%.
Aporte energético (kcal / 100 g)	585 kcal/100 g	601 kcal/100 g	621 kcal/100 g	621 kcal/100 g
Grasa	**65%**	**67%**	**69%**	**69%**

Productos con combinación de grasas

	LURPAK UNTABLE	Eugenia	CHEDRAUI
	$66.48 $26.59	$40.23 $17.87	$25.90 $11.51
Denominación	• Lurpak® untable con aceite de canola. • Sin sal.	Mantequilla de mesa con aceite vegetal.	Estilo Mantequilla pasteurizada.
País de origen	Dinamarca	México	México
Presentación	250 g	225 g	225 g
Aporte energético (kcal / 100 g)	745 kcal/100 g	741 kcal/100 g	743 kcal/100 g
Grasa	**83%**	**82%**	**83%**

Lo que encontramos

- **Todos los productos cumplieron con el contenido neto declarado.**
- **No se encontraron mantequillas con problemas de oxidación de las grasas** (ácidos grasos libres) que provocaran el cambio de su aroma y sabor.
- **Respecto al contenido de sal,** todos cumplieron con lo especificado en la normatividad para poder ostentarse "con sal" o "sin sal".

Publicidad Engañosa

El producto **CHEDRAUI/ Estilo Mantequilla pasteurizada con sal de 225 g**, resalta en su etiqueta la palabra mantequilla, y en letras pequeñas ostenta ser "estilo" por lo que puede inducir a error o confusión al consumidor.

La etiqueta del producto **La Abuelita/ Untable de mantequilla sin sal de 250 g** es engañosa, ya que junto a la marca destaca, en letras grandes, "untable de mantequilla" y se trata de una mezcla de mantequilla con grasa vegetal.

Productos que son **combinaciones de grasas**

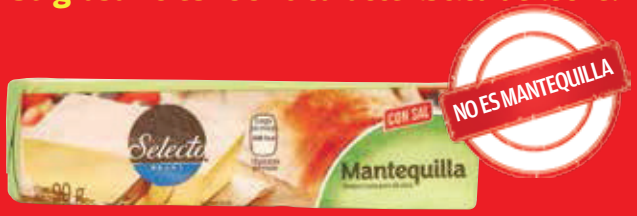
Marca		Combina	
	Chedraui Estilo mantequilla. Pasteurizada.	Grasa de leche de vaca.	Grasa vegetal.
	Eugenia Mantequilla de mesa con aceite vegetal.	Mantequilla	Grasas y/o aceites parcialmente hidrogenados.
	La Abuelita Untable de mantequilla sin sal.	Grasa de leche de vaca.	Aceite de girasol de alto oléico.
	Lurpak untable con aceite de canola, con sal.	Mantequilla	Aceite de canola.
	Lurpak untable con aceite de canola, sin sal.	Mantequilla	Aceite de canola.
	Lurpak untable Lighter con aceite de canola. Reducida en grasa, con sal.	Mantequilla	Aceite de canola.
	Lurpak untable Lighter con aceite de canola. Reducida en grasa, sin sal.	Mantequilla	Aceite de canola.
	Lyncott Untable mantequilla con aceite de soya.	Grasa de leche de vaca.	Aceite de soya.

No son Mantequilla

Contiene grasa vegetal:

Chipilo/ Mantequilla de leche de vaca/ México/ 90 g

Su grasa no es 100% característica de leche:



Selecto BRAND/ Mantequilla pasteurizada pura de vaca con sal/ México/ 90 g

Selecto BRAND/ Mantequilla pasteurizada pura de vaca sin sal/ México/ 90 g

Soriana/ Mantequilla sin sal/ México/ 90 g

Usan indebidamente la denominación de mantequilla.

Incumplen la norma

Deberían tener máximo 60% de grasa:

65% de grasa

Gloria/ Mantequilla untable reducida en grasa, elaborada con grasa de leche de vaca/ México/ 250 g

67% de grasa

Gloria/ Mantequilla reducida en grasa elaborada a partir de grasa de leche de vaca/ México/ 90 g

69% de grasa

Great Value/ Mantequilla reducida en grasa elaborada a partir de leche de vaca/ México/ 90 g

69% de grasa

La Abuelita/ Mantequilla reducida en grasa elaborada a partir de grasa de leche de vaca/ México/ 90 g

No cumplen con el requisito normativo (NOM-086-SSA1-1994) ya que deben reducir al menos el 25% de grasa respecto a su producto original.

Platillo Sabio

PROFECO

@xxxxxxx
xxxxxxxxxxxxxx
xxxxxxxxxx

Oswaldo Oliva

Repudiaerum quae consequ

Bus simagnimet plante rerate etur moluptatur, id magnati buscimo lorestiissim alit faccusciti qui doluptatur, cus dolupta tiusam volenet et res rerovit quodiss ernatum ipsam, sus, que cuptat cus dolupta tiusam volenet et.

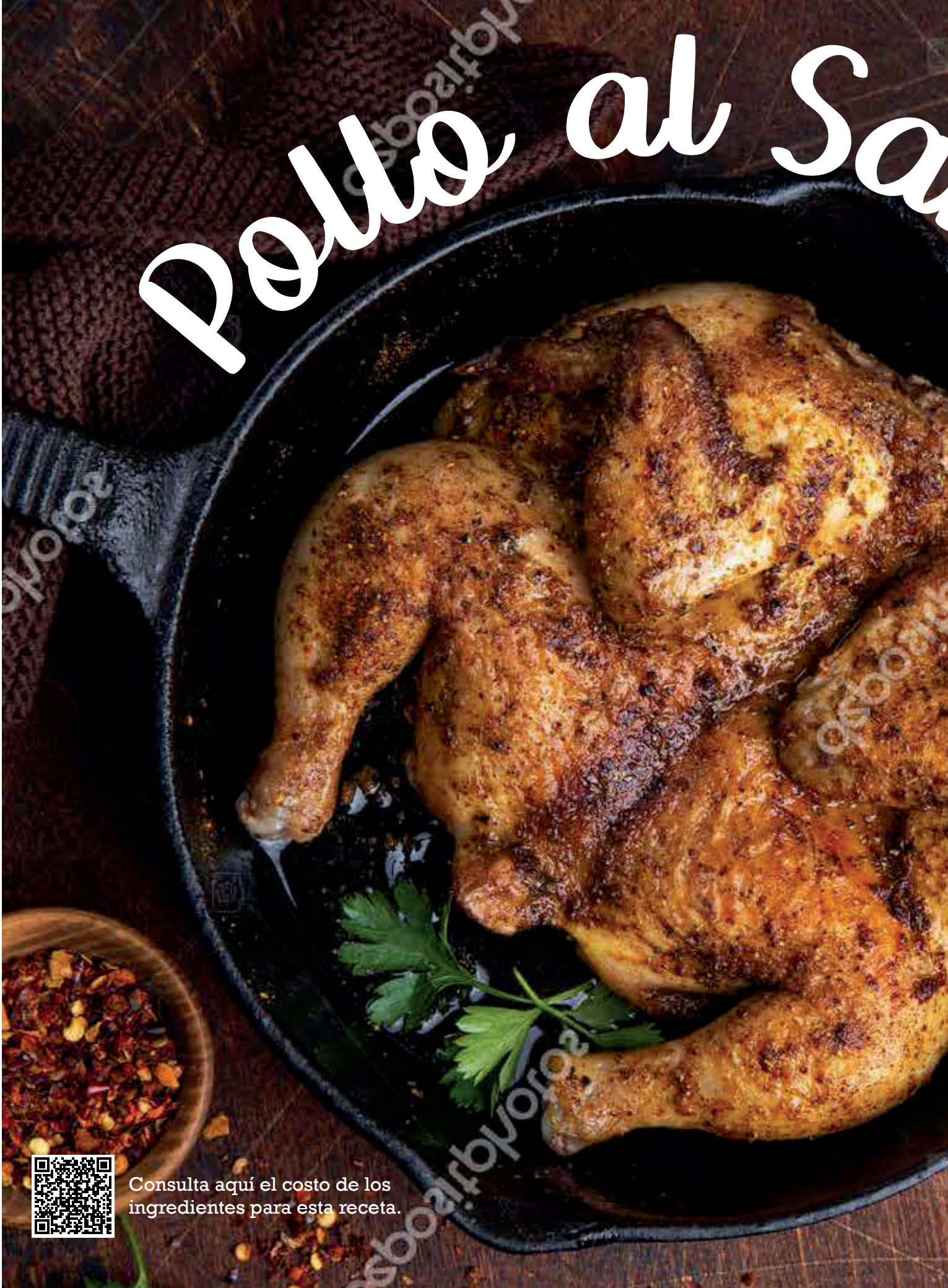
Ibus dolorro runtore nditati optatem ut facculpa ipisciet, venisim usdanda sitiam eostrum remposant aligniet recus ipictae nobisint rerchic to et, si sincil et, odi delendit quo tent quae am volorer chillabori derum que nis et que cusdam que nobis et latur, opti duntis modionet voluptae. Nam la nonsequibus aditia cupienda nesseque maxim aciet ut untemol uptamus era niamus sequaectendi veratio resequam vit aut omnis dicabor autatis re omnis eum que ius sequi omnis et re re dolore num aut ulpari conserum rehendi taquate ssinveles nos iligendus sequia autem fugiatiam alictemporum vitiust persped quam qui ommolorum que volorer ferspit rem rehenim aionecu ptatur, veremolorem exces nonsecusae reicium ratempo riaeptatisim aut laboreptae et eatur accum im qui utae dis resequa speribusant estrum simpos mintibusti bea sitis dunt volorrum qui unt excea quiaes sunto est ium dolenime dipsant qui sam ilia vellorerum venissequo iuritaqui volore susda delestent.

Ovitiae prehend aepudae remolup tiumquissus eos sequatem di cum quia ilique enis ea dit eost, comnis mossit esernatur molorpor mi, ommosa doluptatio bla pa doloreperum quidellenis earum expel molorrum eaquam et aut venimet eos denda qui aut reiuntur, aut facestissit vent aria consedi rehenec erumqui busant repeles peleser spienim ilitatur, nes solectiusant que audi remperumquia eaquis

Bus simagnimet plante rerate etur moluptatur, id magnati buscimo lorestiissim alit faccusciti qui doluptatur, cus dolupta tiusam volenet et res rerovit quodiss ernatum ipsam, sus, que cuptat cus dolupta tiusam volenet et cus dolupta tiusam volenet et chillabori derum que nis et que cusdam que nobis et latur, opti duntis modionet voluptae.

Sí quieres ver esta y otras recetas suscríbete a nuestro canal de **YouTube** PROFECO tv

Pollo al Sa



Consulta aquí el costo de los ingredientes para esta receta.

rtén

3126 KCAL. | 6 PORCIONES | $00.00 | 0 MINUTOS

Ingredientes

- 1 pollo entero
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- Sal en grano y pimienta negra al gusto recién molidas

Para la salsa
- 1 *echalot* finamente picado
- ½ cucharadita de chile de árbol picado
- ¼ taza de vino blanco
- ¼ taza jugo de limón
- 2 cucharadas mantequilla
- ¼ taza perejil picado

Para la guarnición
- 2 tazas de espinaca baby
- 10 papas cambray

Utensilios
- Tijeras de cocina
- 2 sartenes grandes
- Papel aluminio
- Platón grande para servir un pollo entero
- Tabla para picar

Preparación

1. Precalienta el horno a 250 o C.
2. Coloca el pollo entero con la pechuga hacia abajo.
3. Con las tijeras de cocina corta ambos lados de la espalda del pollo para retirar el hueso por completo.
4. Abre el pollo y limpiar perfectamente.
5. Con ayuda de un cuchillo o con las mismas tijeras, retira (desde el interior) el hueso que está entre las pechugas, teniendo cuidado de no perforar la piel.
6. Fractura el esternón del pollo para aplanarlo.
7. Salpimenta el pollo por dentro.
8. Calienta el sartén.
9. Agrega dos cucharadas de aceite.
10. Coloca el pollo entero con la piel hacia abajo, presionando para que la piel esté en contacto con el fondo del sartén.
11. Tapa el pollo con papel aluminio o mete al horno a 250°C por 30 minutos.

Para la guarnición
1. Cocina las papas cambray en agua con sal. Escurre y reserva.
2. Al terminar de cocinar el pollo sácalo del sartén y reserva.
3. En el mismo sartén del pollo coloca el *echalot* con la mantequilla y cocina un minuto.
4. Añade el vino y deja reducir. Ya reducido agrega el chile, el perejil y finalmente el limón.
5. Mueve el sartén para emulsionar muy bien la salsa.
6. Agrega las papas cambray cocidas y mantén al fuego 2 minutos.
7. Retira del fuego y añade las espinacas.
8. Rectifica el sazón.
9. Sirve bien caliente en un plato con el pollo.

Fotografía: José Luis Sandoval

Quién es Quién en los Precios

¿Cuánto cuesta?

Consulta de información del 00 al 00 de mayo 2020.
Ciudad de México y Área Metropolitana.

Sopa de Cebada Perla

Platillo Sabio PROFECO

Producto	Precios en mercados o supermercados		Costos para el Platillo Sabio Profeco	
	Presentación	Precio promedio	Cantidad	Costo promedio
Cebada Perla	450 g	$48.00	30 g	$3.20
Cebolla	1 kg	$21.25	30 g	$0.64
Ajo	1 kg	$143.50	4 g	$0.57
Papa	1 kg	$22.80	220 g	$5.02
Jitomate	1 kg	$38.85	100 g	$3.89
Carne molida de res	1 kg	$110.00	250 g	$27.50
Pimiento morrón verde	1 kg	$64.40	100 g	$6.44
Aceite vegetal	1 kg	$29.00	15 g	$0.44
Sal en grano	750 g	$8.20	3 g	$0.03
Pimienta negra en grano	67 g	$59.95	1 g	$0.89
	Total	**$545.65**	**Total**	**$48.62**
			Costo Promedio de la Sopa de Cebada Perla	**$48.62**

*Productos no localizados en el QQP:
Cebada Perla / Fuente: Superama / Walmart en línea.
Sal en grano / Fuente: Walmart en línea.

Pollo al Sartén

Platillo Sabio PROFECO

Producto	Precios en mercados o supermercados		Costos para el Platillo Sabio Profeco	
	Presentación	Precio promedio	Cantidad	Costo promedio
Pollo	1 kg	$80.00	60 g	$3.20
Vino blanco	1 kg	$80.00	10 g	$0.64
Limón	1 kg	$20.00	4 g	$0.57
Aceite de oliva	1 kg	$80.00	30 g	$5.02
Papas cambray blancas	1 kg	$40.00	20 g	$3.89
Espinacas baby	750 g	$30.00	1.5 g	$8.20
Mantequilla	1 kg	$80.00	30 g	$9.00
Chile de árbol	1 kg	$80.00	1.5 g	$4.50
Echalot	1 kg	$80.00	1 pieza	$15.00
	Total	**$570.00**	**Total**	**$00.00**
			Costo Promedio de la Sopa de Cebada Perla	**$0.00**

Productos no localizados en el QQP:
Espinacas Baby / Fuente: Superama / Walmart en línea.
Papas cambray blancas / Fuente: Superama / Walmart en línea.
Sal en grano / Fuente: Walmart en línea.
Echalot / Fuente: Walmart en línea.

Salsa Taquera

Tecnología Doméstica PROFECO

Producto	Precios en mercados o supermercados		Costos para el Platillo Sabio Profeco	
	Presentación	Precio promedio	Cantidad	Costo promedio
Chiles serranos	1 k	$30.00	60 g	$3.20
Chiles jalapeños	1 k	$30.00	30 g	$1.00
Ajo	1 k	$30.00	4 g	$0.57
Cebolla	1 k	$21.25	30 g	$5.02
Cilantro	1 k	$10.00	20 g	$3.89
Sal en grano	750 k	$8.20	1.5 g	$0.20
Tomates verdes	1 k	$21.25	60 g	$10.02
	Total	**$129.45**	**Total**	**$00.00**
			Costo Promedio de la Salsa Taquera	**$00.00**

Salsas Mexicanas

Ya sea para cocinar o acompañar un platillo, no pueden faltar en nuestra mesa.

Tiempo de lectura: 2 minutos.

La comida mexicana generalmente va acompañada de una salsa de mesa, elaborada con un variado número de combinaciones e ingredientes como tomate verde, jitomate, cebolla, ajo, cilantro, sal y por supuesto chiles (martajados, picados o molidos, frescos o secos, asados, cocidos o crudos).

Recomendaciones:

- Al asar chiles asegúrate de que la cocina esté bien ventilada.
- Siempre prepara las salsas en los mismos recipientes.
- Sírvela con una cuchara de madera.
- Lave bien los utensilios que ocupes para elaborarlas.
- Tápalas cuando las metas al refrigerador.

Tecnología Doméstica

SALSA

TAQUERA VERDE

Ingredientes:

- 3 chiles serranos
- 1 chile jalapeño
- 4 tomes verdes
- Un pedazo pequeño de cebolla
- 1 diente de ajo
- 3 ramitas de cilantro desinfectado
- sal al gusto

Procedimiento:

1. Lava los chiles y los tomates.
2. Ásalos junto con la cebolla y el ajo en un comal a fuego bajo cuidando que no se quemen.
3. Deja enfriar y vierte todo, empezando por el cilantro, en el vaso de la licuadora, añade la sal y licua.

*Puedes utilizar tomatillo en vez de tomate verde y quitarle las venas y semillas al chile jalapeño.

XXXX	Porciones: Rinde 150 ml.	$-------	15 minutos

Consulta aquí el costo de los ingredientes para esta receta.

¿Cómo salir de una deuda?

Te guiamos para que salgas de tus problemas financieros y tengas tranquilidad.

Tiempo de lectura: 2 minutos 45 segundos.

¿Qué es una Deuda?

Es la obligación de pagar o devolver una cosa, principalmente dinero, en un determinado plazo de tiempo a otra persona o empresa. El problema se origina cuando ya no puedes pagarla, ni intereses, ni pagos mínimos y/o adquieres una deuda nueva para cubrir una vieja.

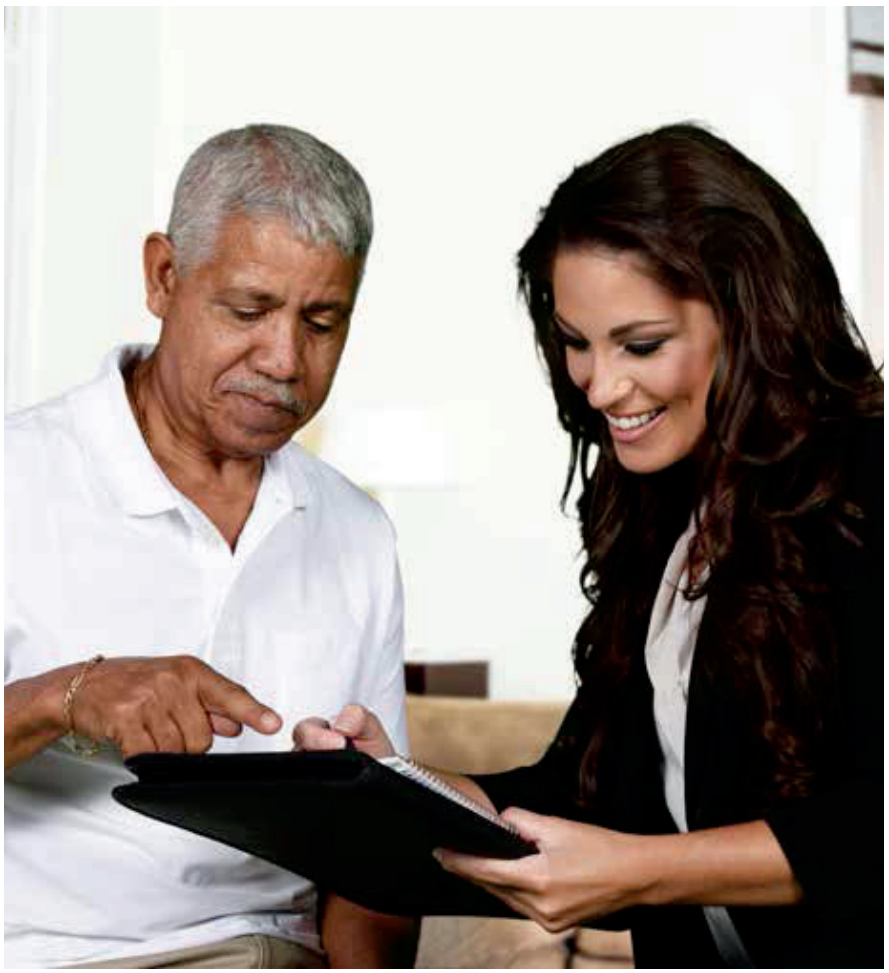
¿Qué es el Nivel de Endeudamiento?

El nivel endeudamiento es la relación de tus deudas respecto a tu ingreso total. Por ejemplo, si tu ingreso mensual es de $7,500 con una deuda al mes de $750 tienes un nivel de endeudamiento del 10%.

Cuando pasas, por mucho, el nivel de endeudamiento recomendado puedes adquirir mayores deudas sin aumentar tus ingresos, por lo tanto disminuirás otros gastos básicos como pago de servicios (luz, agua y gas) o la renta.

Lo Recomendable

Tus deudas no deben exceder el 30% de tus ingresos periódicos. Cuando están por debajo la probabilidad de incurrir en situaciones de falta de pago es menor, además mantienes una capacidad de endeudamiento sano.



Con planeación y disciplina puedes salir de una deuda.

Primeros Pasos

1 **Dile a tu familia**
Necesitarás el apoyo de tus seres queridos.

2 **Anótalas con sus detalles**
Te ayudará a saber por dónde empezar.

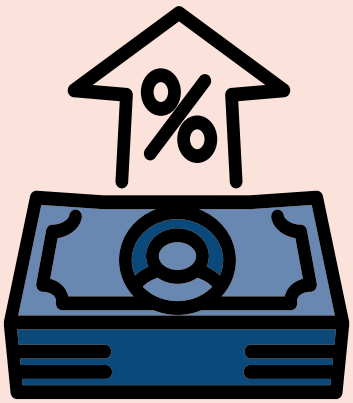
3 **Reduce gastos**
Al final tendrás tu recompensa.

4 **Controla tus compras por impulso**
Tu dinero será para otra cosa.

5 **Apégate a los gastos fijos**
Así sabrás de cuánto dispones.

6 **Busca nuevos ingresos**
Analiza cómo obtener dinero extra.

El Mejor Camino, Dos Estrategias Básicas



Método del Interés más Alto

Se trata de pagar las deudas con las tasas de interés más altas, como tarjetas de crédito, préstamos personales, crédito de auto, entre otros, pues son las que más dinero cuestan.

Método de la Bola de Nieve

Consiste en pagar las deudas más pequeñas lo más rápido posible, es decir, una vez que liquidas una te sigues con la siguiente, de esta manera se crea una "bola de nieve de pagos".

Saldar una deuda te motivará a hacerlo con las demás.

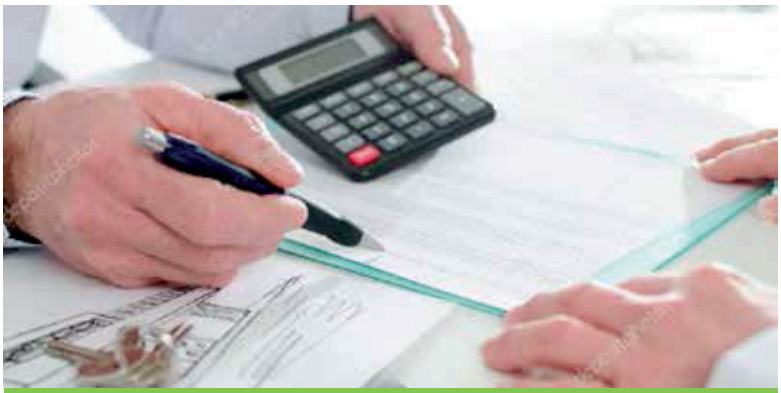
La Luz al Final del Túnel

Si tus finanzas no están pasando por el mejor momento, tu habilidad y buenos hábitos serán tus mejores aliados. Te brindamos algunas recomendaciones:

- **Ponte un plazo de tiempo para liquidar tus deudas.**
- **Paga siempre en tiempo y forma.**
- **Administra y optimiza el dinero para ellas.**
- **Prioriza y cubre las que generan más intereses.**
- **Salda las pequeñas deudas en un solo pago.**
- **Cubre más de la cuota mínima**
- **No te atrases en tus pagos.**
- **No pagues una deuda generando otra.**

Pide Ayuda

Si por alguna razón tu capacidad de pago se viera comprometida existen opciones como reestructurar o consolidar tu deuda. Acércate a tu institución financiera para más información.



Liberarte de una deuda te traerá tranquilidad y en adelante sabrás imponerte límites y jerarquizar tus prioridades.

CONSULTORIO

INOCUIDAD ALIMENTARIA

UNA RESPONSABILIDAD COMPARTIDA

No es algo que debamos tomar a la ligera ya que es un tema de salud pública.

Tiempo de lectura: 3 minutos 30 segundos.

La Inocuidad de los Alimentos es la ausencia, o niveles seguros y aceptables, de peligro en los alimentos que pueden dañar la salud de los consumidores.

Los alimentos naturales pueden tener agentes contaminantes que constituyen peligros a la salud al momento de consumirlos.

La contaminación puede producirse a través de tres tipos de fuente:

La biológica, que se genera a través de bacterias, virus o parásitos.

La química, que puede surgir de productos como los pesticidas.

La física, a través de materiales extraños que llegan a los alimentos.

La garantía de que los alimentos que llevamos a nuestras mesas sean de la mejor calidad y estén libres de microorganismos que puedan dañar nuestra salud es conocida como **Inocuidad Alimentaria**, y aunque debe ser una prioridad de salud pública debemos estar conscientes de que es una tarea en la que se ven envueltos diferentes actores, con el objetivo de salvaguardar la salud y el bienestar de nuestras familias.

Cadena de Inocuidad

Cada uno de los actores involucrados en la cadena agroalimentaria tiene una tarea.

Gobierno

Es el encargado de crear un marco normativo para el manejo de alimentos y, lo más importante, vigilar su cumplimiento.

Productores

Deben cumplir las normas y reglamentos para el control de la actividad alimentaria y garantizar la inocuidad de los alimentos.

Transportistas

Tienen la obligación de proveer las condiciones sanitarias para la conservación óptima durante su trayecto.

¿Cómo mantener la Inocuidad de los Alimentos en casa?

1. **Mantén todo limpio**
   Lávate las manos antes cocinar. Las superficies que entrarán en contacto con los alimentos deben estar limpias y aisladas de insectos y mascotas.

2. **Sepáralos**
   Maneja de forma independiente cocinados de crudos y almacénalos en envases diferentes. Usa distintos utensilios para picar pescado, carne, pollo, frutas y verduras.

3. **Cocina totalmente**
   Cuece por completo los alimentos, especialmente pescado, huevos, pollo y carne. Sopas y guisos deben hervirse alcanzando los 70°C.

4. **Usa agua purificada**
   Es elemental que el agua que utilicemos en la cocina para lavar frutas y hortalizas sea potable.

5. **Desinfecta**
   Antes de su preparación o consumo desinfecta frutas y verduras con las sustancias recomendadas para tal fin, durante el tiempo y como indica el empaque.

Evita la propagación de enfermedades, pon especial atención a la higiene al manipular y conservar la comida.

Distribuidores

Al igual que comerciantes y restaurantes deben cumplir con la normatividad para conservar en buen estado los alimentos.

Consumidores

Debemos vigilar que el manejo de los alimentos en todas sus etapas sea el correcto; así lo que consumamos no pondrá en riesgo nuestra salud.

El consumo de alimentos en mal estado o contaminados puede ocasionar reacciones alérgicas o intoxicaciones debido a las sustancias producidas por ciertos microorganismos, inclusive envenenamientos por la presencia de productos químicos que podrían resultar potencialmente fatales.

La inocuidad alimentaria es un tema de salud pública, de vital importancia para la sociedad, y en el que tienen un papel preponderante las empresas encargadas de ofrecer el producto directamente al consumidor.

Cumplir las normativas y mantenerse vigilantes de cualquier falla que pueda haber en el proceso de los alimentos y corregirlo es elemental para evitar daños graves que involucren la salud de las personas.

Los encargados del manejo de alimentos no deben escatimar recursos con el objetivo de garantizar que el producto que ofrezcan sea inocuo y contribuya a la seguridad alimentaria.

La Inocuidad Alimentaria y los Objetivos de Desarrollo Sostenible

OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE

La Inocuidad de los Alimentos es clave para lograr varios de los Objetivos de Desarrollo Sostenible 2030 de la ONU. Por ello, se proclamó el 7 de junio como el Día Mundial de la Inocuidad de los Alimentos. Esta fecha sirve para resaltar su papel, ayudar a prevenir, detectar y gestionar los riesgos transmitidos por los alimentos.

Fuentes
- Naciones Unidas. Día Mundial de la Inocuidad de los Alimentos, 7 de junio, en https://www.un.org/es/events/foodsafetyday/
- Organización de las Naciones Undias para la alimentación y la Agricultura. Estrategia de la FAO para mejorar la inocuidad de los alimentos a escala mundial, en http://www.fao.org/3/a-ml159s.pdf
- Organización de las Naciones Undias para la alimentación y la Agricultura. Inocuidad y calidad de los alimentos, en http://www.fao.org/food-safety/background/es/

HAZLO TÚ MISMO

Sin Fugas en el Tanque del Inodoro

Si ubicas una fuga en tu WC no permitas que el agua se escape, cuida el medio ambiente y tu bolsillo.

Tiempo de lectura: 0 minutos 0 segundos.

Herramientas:

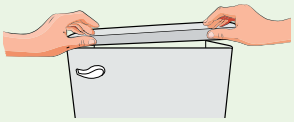
- Llave *Stillson*
- Llave Inglesa
- Pinzas
- Desarmador
- Sapo (en caso de ser necesario)
- Flotador (en caso de ser necesario)
- Empaque (entre el tanque y la taza, en caso de ser necesario)

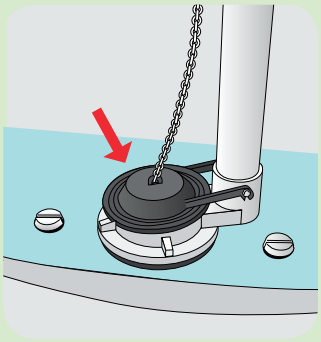
Cambia el "Sapo"

Se encuentra en el tanque del inodoro y es la responsable de la descarga de agua cada que jalas la palanca. Si está roto, presenta resequedad o cuarteaduras, el paso del agua será continuo por lo que habrá que cambiarlo.

1 Cierra

Bloquea la llave de paso del baño, descarga el agua del tanque y destápalo.



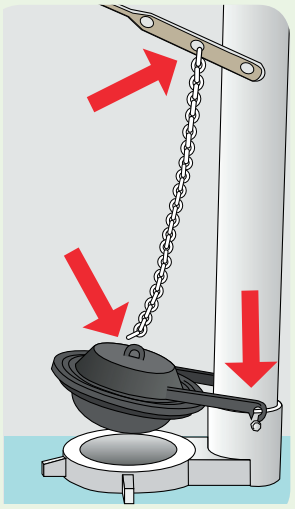


2 Localiza

Ubica el sapo. Es la pieza que se levanta cada vez que jalas la palanca y que asigna la cantidad de agua que debe descargar.

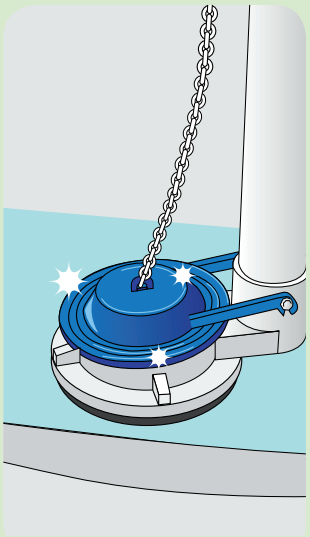
3 Quita

Retira el sapo y la cadena que lo acompaña desatorándolo de los clips o ganchos con los que está sujeto al poste de plástico.



4 Coloca

Pon el nuevo sapo, fijándolo a los ganchos del poste e inserta la cadena tal y como estaba la anterior.

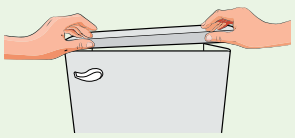


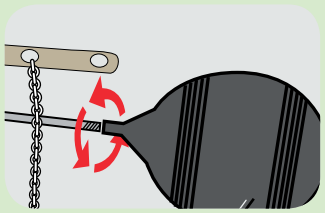
El Flotador

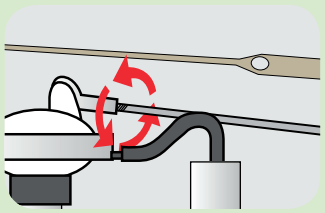
Cuando el flotador está picado le entra agua haciendo que pese más y esto a su vez, provoca que el nivel del agua se exceda y escape por el tubo vertedor.

1 Cierra

Bloquea la llave de paso del baño, descarga el agua del tanque y destápalo.





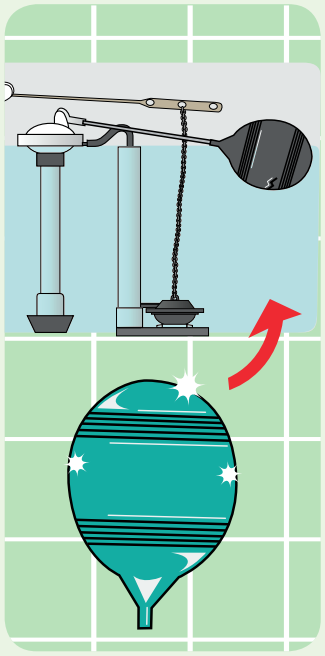


2 Desatornilla

Desatornilla el flotador de la varilla que lo sostiene.

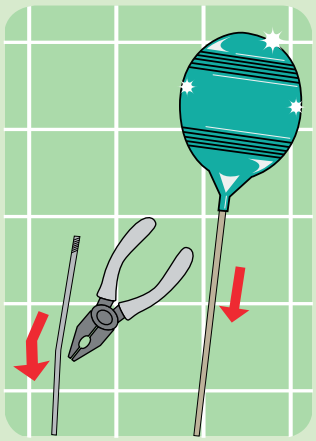
3 Quita

Cambia el flotador viejo por uno nuevo.



4 Endereza

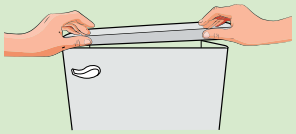
Si el flotador no está picado, pero la varilla que lo sujeta dobladada, aflójala y quítala para enderezarla en forma recta y vuélvela a colocar.

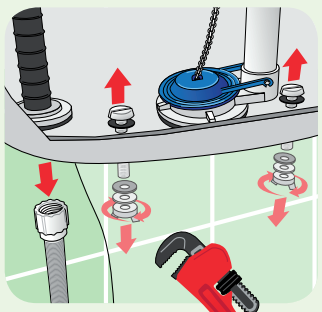


Empaque entre el Tanque y la Taza

1 Cierra

Bloquea la llave de paso del baño, descarga el agua del tanque y destápalo.



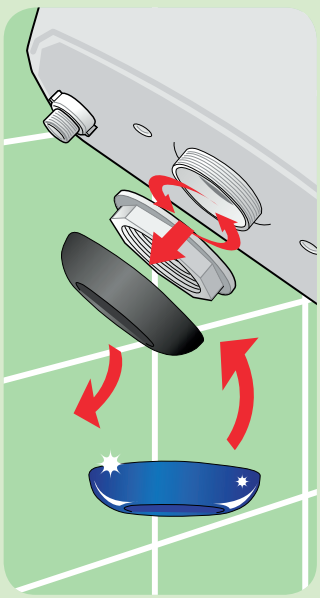


2 Remueve

Quita el tanque de su lugar desatornillándolo de la parte de abajo con la llave *Stillson* y desconectándolo de la manguera de llenado.

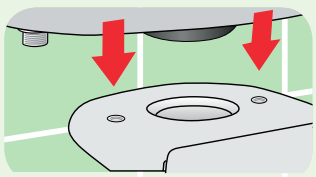
3 Sustituye

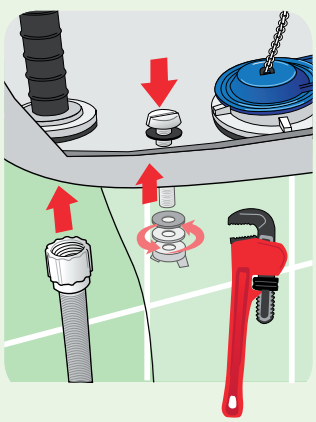
Cambia el empaque viejo por uno nuevo.



4 Reinstala

Coloca el tanque en su lugar atornillándolo.





Fuentes
• Llano de la Torre. Cambia el sapo del baño, en https://llanodelatorre.com.mx/interiores/Articulo.php?id=69&titulo=Cambia-el-sapo-del-bano
• Aguas del Municipio de Durango. Manual de Plomería, en http://www.amd.gob.mx/culturagua/mat-didactico/documentos/Manual_Plomeria.pdf
• Wikihow. Cómo arreglar una fuga en el tanque del inodoro, en https://es.wikihow.com/arreglar-una-fuga-en-el-tanque-del-inodoro

EN TODO MOMENTO CUENTA CON PROFECO

Conoce nuestro trabajo durante la contingencia.

Tiempo de lectura: 2 minutos 30 segundos.

La emergencia sanitaria trajo consigo irregularidades y eventualidades para los consumidores, tales como el aumento injustificado de precios en diversos productos o la modificación de planes de viajes cuyo costo ya había sido cubierto como vuelos o boletos de autobús.

Ante esta situación, con acciones de monitoreo y vigilancia, Profeco ha protegido y defendido los derechos de los consumidores evitando el encarecimiento injustificado de algunos alimentos, productos de higiene personal y del hogar, servicios funerarios, pipas de agua potable, así como brindando atención a quienes tuvieron que cancelar algún servicio.

Vuelos

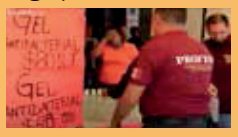
Se atendió a aquellos pasajeros afectados que tuvieron que hacer ajustes en sus itinerarios programados, ya fuera cancelándolos o consiguiendo el reembolso sin cargos extras. Todo esto en estrecha colaboración con las aerolíneas.

Monitoreo

En respuesta a las denuncias de los consumidores contra el alza de precios en productos para mitigar el contagio de COVID-19 como cubrebocas, guantes y gel antibacterial, la Procuraduría los monitoreó constantemente para tomar las medidas pertinentes.

Decomiso

Se llegó incluso a decomisar alcohol en gel que se vendía sin etiqueta y, por lo tanto, sin ninguna garantía de que se estuviera adquiriendo dicho producto, lo cual es un riesgo para el consumidor.



Canasta Básica

Algunos productos como huevo, tortilla y frijol también vieron incrementos en sus precios. Por esta razón se apercibió a 26 grandes productores y distribuidores nacionales y a más de 150 proveedores regionales.

Denuncias

Se atendieron denuncias contra supermercados, tortillerías y tiendas de abarrotes obteniendo como respuesta que muchos de estos comercios bajaron sus precios.

Acciones Conjuntas

En coordinación con la Comisión Nacional del Agua se monitoreó el costo de pipas de agua potable por parte de empresas privadas en todo el país.

Seguridad Primero

Junto con la Secretaría del Trabajo se vigiló el cumplimiento de medidas sanitarias para establecimientos comerciales.

Orientación

Durante la emergencia sanitaria, se orientó a padres de familia y colegios particulares para conciliar y negociar el pago de colegiaturas procurando que se cumpliera con la obligación de pago, pero también que se otorgaran descuentos y facilidades para hacerlo.

Funerarias

A nivel nacional se intensificaron los operativos de verificación a los servicios funerarios para evitar abusos ante el inevitable incremento de su demanda. Además, se orientó a los consumidores para no recurrir a gestores o coyotes que son quienes encarecen dicho servicio.

En Profeco buscamos empoderar al consumidor con información, por eso nuestro trabajo no se detiene.

BEBÉS

Alimentar a los más pequeños

un aprendizaje diario

Es hora de que tu bebé coma de todo, pero pasito a pasito.

Tiempo de lectura: 2 minutos 45 segundos.

Las bases para el crecimiento y desarrollo óptimo de cada ser humano se establecen en los primeros dos años de vida, considerándose una etapa crucial para el desarrollo del cerebro.

Antes de incluir algún alimento nuevo a su dieta prueba poco a poco su tolerancia.

Alimentación Complementaria

Para propiciar la correcta nutrición de un bebé, a partir del sexto mes de edad (no antes, ni después) debe comenzarse con la introducción de la alimentación complementaria, pues las reservas obtenidas de hierro y zinc durante la gestación comienzan a ser insuficientes.

Tu bebé está listo para la Alimentación Complementaria si:

- Sostiene la cabeza.
- No empuja la comida o cuchara con la lengua.
- Alcanzó el peso adecuado (el doble que tenía al nacer).
- Trata de alcanzar la comida y parece ansioso.
- Abre la boca cuando le acercas u ofreces comida.

¿Qué darle?

Se recomienda iniciar con textura como puré, progresando a textura grumosa, semisólida y sólida. Incluye alimentos de los siguientes grupos:

Frutas y verduras.

Cereales (prefiere integrales).

Alimento de origen animal o proteína.

Grasas (saludables).

Siempre existirá una predisposición a los sabores dulces, así que inicia la exposición progresiva a sabores ácidos, amargos o concentrados para mejorar la aceptación hacia los distintos grupos de alimentos.

No lo expongas

El consumo de comida procesada, empaquetada, rápida, sopas instantáneas, jugos, refrescos, salchichas, polvos para endulzar, gelatinas, jarabes y azúcares añadidos tendrá un impacto negativo a nivel gastrointestinal provocando dolor abdominal, cólico, distensión, hígado graso, afectación del ciclo del sueño y alteración de la microbiota u obesidad.

Cambios

Cuando tu bebé comience a comer alimentos sólidos sus deposiciones (heces) se volverán más sólidas y de color variable. Las verduras verdes pueden hacer que sean color verde oscuro; el betabel puede hacer que se vuelvan rojas (el betabel a veces hace que la orina también sea roja, no te preocupes).

Si las comidas de tu bebé no están pasadas por el colador, sus deposiciones pueden contener trozos de alimentos sin digerir. Todo esto es normal.

El estreñimiento se presenta frecuentemente a los seis meses y se asocia a la Alimentación Complementaria, para eso es importante incluir durante el día suficiente agua (35 ml 2 o 3 veces al día), tres frutas y tres verduras diferentes, una porción de leguminosas y siempre elegir cereales integrales.

¡Cuidado!

Evita que tu bebé consuma algunas frutas que pudieran causar alergia como fresas, durazno, chabacano, melocotón, lima, naranja y toronja. Tampoco incluyas en su alimentación, oleaginosas (cacahuates, pistaches, nueces) y chocolate.

Introduce los alimentos nuevos uno a la vez, por dos o tres días, con el propósito de valorar su tolerancia y descartar alguna alergia.

Verduras como la coliflor y el brócoli pueden inflamar o causar cólicos.

Recomendaciones

- No endulces su comida ni le agregues sal.
- Utiliza una cucharita especial para él.
- Háblale durante el proceso.
- Aumenta gradualmente la cantidad que le ofreces.
- Dale tiempo para que aprenda cómo tragar sólidos.
- No lo obligues a comer si llora o se voltea. Espera e intenta de nuevo.
- No mezcles alimentos, ofrécelos en forma separada.
- A partir de los 8 meses dale alimentos finamente picados o en trocitos.
- Establece horarios de comida.
- Evita distracciones cuando lo alimentes.
- Ejerce buenas prácticas de higiene y manejo de los alimentos.

Es más sano y económico ofrecer alimentos naturales y de temporada.

Fuentes
- IMSS. Programa de salud del niño de 1 a 11 meses, en http://www.imss.gob.mx/sites/all/statics/salud/guias_salud/ninios/guianinos_1a11meses.pdf
- ISSSTE. la alimentación en las primeras etapas de la vida, en https://www.gob.mx/issste/es/articulos/la-alimentacion-en-las-primeras-etapas-de-la-vida?idiom=es
- Secretaría de Salud. Nutrición en la niña y el niño menor de 1 año, en https://www.gob.mx/salud/articulos/nutricion-en-la-nina-y-el-nino-menor-de-1-ano

EN CASA NOS MOVEMOS TODOS

Ejercitarte te hará sentir mejor.

El ejercicio físico trae muchos beneficios a la salud, sobre todo en los Adultos Mayores. Mantente activo en la medida que tu estado te lo permita.

Tiempo de lectura: 2 minutos 30 segundos.

No es necesario salir para ejercitarte. Si actualmente te encuentras con tu familia, esta es la oportunidad para usar el tiempo libre ejercitándose juntos. Recuerda conservar la sana distancia.

Beneficios del ejercicio

- Aporta una sensación de bienestar.
- Ayuda a controlar o disminuir el peso y estrés.
- Fortalece el sistema respiratorio y muscular.
- Mejora el trabajo del corazón, salud ósea, calidad del sueño, equilibro, memoria y autoestima.
- Reduce el riesgo de depresión y deterioro cognitivo.
- Regula la presión arterial, niveles de azúcar y grasas en sangre.

Ten todo listo

Prepara el lugar para llevar a cabo la actividad, de preferencia un espacio que esté limpio, bien iluminado y con ventilación. Usa ropa cómoda que te permita realizar los movimientos con libertad. Hidrátate con agua simple antes, durante y después del ejercicio.

CALENTAMIENTO

Baja y sube la cabeza con tranquilidad y a tu ritmo.

Mueve con suavidad el cuello, inclina la cabeza hacia el lado derecho; después gírala hacia ambos lados.

Mueve los hombros con movimientos circulares hacia adelante y hacia atrás.

Estira los brazos a tus costados e intenta tocar tus rodillas flexionando la cintura de lado a lado.

Marcha en tu lugar separando cada vez más los pies del piso.

COMENZAMOS

1 Camina con los pies en línea recta

Sitúate de pie, cerca de una mesa, pared o familiar como apoyo. Coloca el talón de un pie en contacto con la punta del otro pie. Se trata de hacer pequeños pasos en línea recta, poniendo el talón del pie que adelantamos justo delante de la punta del otro pie. Realiza 3 series de 15 pasos descansando 30 segundos entre series.

2 Estira los brazos

Para realizar este ejercicio puedes sentarte o ponerte de pie. Estira los brazos hacia arriba con las manos entrelazadas, como si quisieras tocar el techo. Mantén la posición durante 10 o 12 segundos. Después haz una pausa y relaja los brazos durante 5 segundos. Haz 3 series de 3 repeticiones y descansa 30 segundos entre series.

3 Extiende las piernas

Sentado en una silla extiende una pierna y sepárala del piso lo que puedas, procura mantenerla lo más recta posible. Realiza 3 series de 12 repeticiones con cada pierna. Descansa 1 minuto entre cada serie.

4 Mueve los brazos en círculos

De pie o sentado, haz círculos hacia adelante y hacia atrás con los brazos estirados a los lados. Realiza 3 series de 12 repeticiones. Descansa 30 segundos entre series.

5 Flexiona el tronco

Con cuidado dobla el tronco hacia delante y de lado a lado. Realiza 3 series de 12 repeticiones. Descansa 30 segundos entre series.

6 Terminamos

Disminuye de manera paulatina la intensidad con ejercicios de relajación para desacelerar el ritmo cardiaco y pulmonar. Respira profundamente y sacude, con cuidado, brazos y piernas durante 5 minutos.

Cuida tu postura en cada movimiento.

Mejora tu salud haciendo ejercicio.

ALTERNATIVAS

Si requieres apoyo de un andador, comienza caminando a tu paso durante 10 segundos. Párate, descansa y reinicia de nuevo la marcha. Repite este procedimiento 5 veces más. Aumenta el tiempo hasta conseguir caminar de 1 a 2 minutos de manera continua.

Si tienes problemas de equilibrio o imposibilidad de estar de pie, siéntate en una silla cómoda o en tu cama, flexiona y extiende los brazos, piernas, muñecas y dedos de las manos.

Fuentes

- IMSS. Promoción de la salud, en http://www.imss.gob.mx/sites/all/statics/salud/guias_salud/adultos_mayores/Guia_adultosmay_promocion.pdf
- The conversation. Este es el ejercicio más adecuado para personas mayores durante el confinamiento, en https://theconversation.com/este-es-el-ejercicio-fisico-mas-adecuado-para-personas-mayores-durante-el-confinamiento-135521
- VIVIFRAIL. Promoción del ejercicio para adultos mayores, en http://vivifrail.com/es/inicio/

A CUIDARNOS

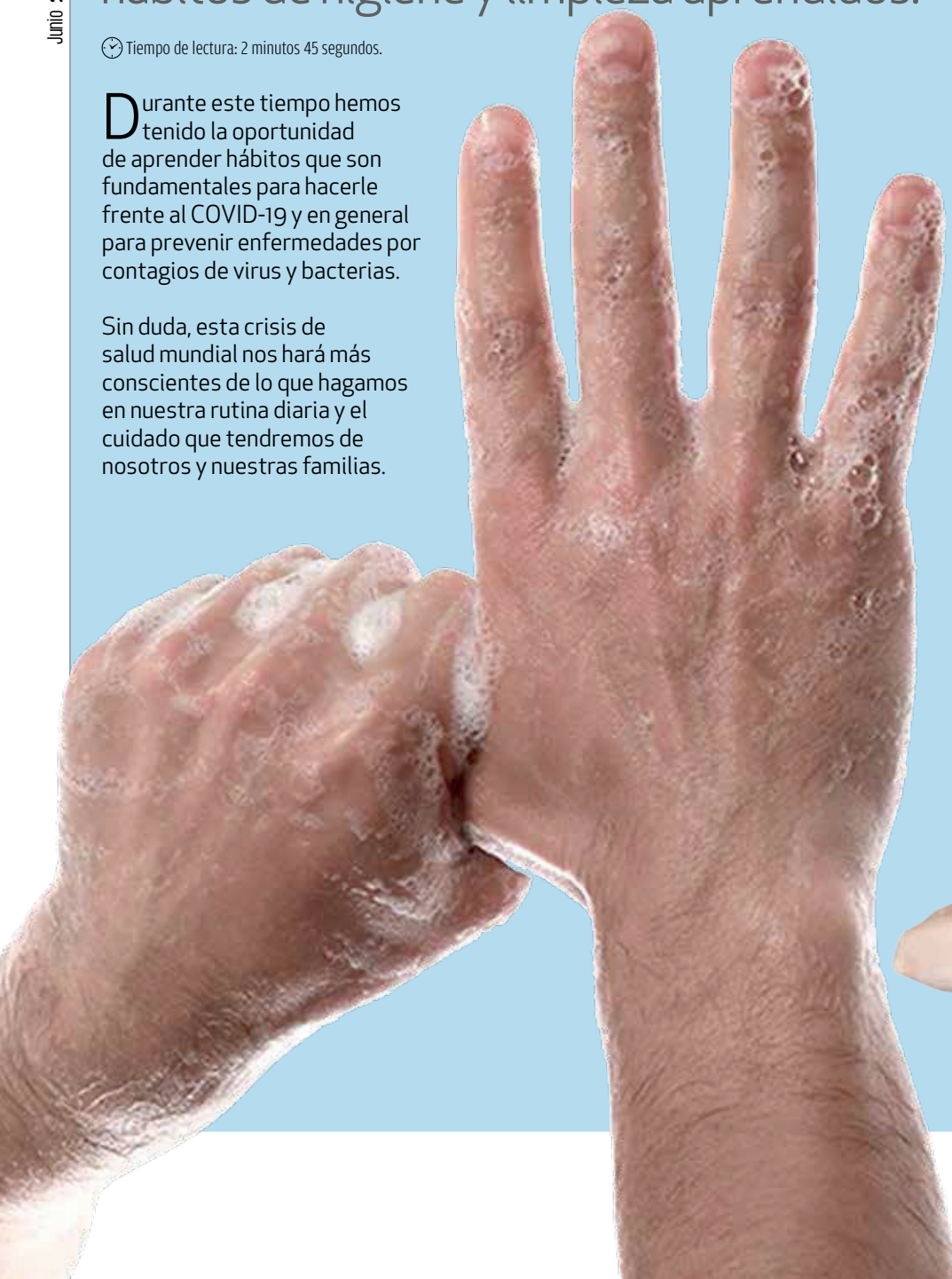
Lecciones que nos deja el COVID-19

En adelante no debemos olvidar los hábitos de higiene y limpieza aprendidos.

Tiempo de lectura: 2 minutos 45 segundos.

Durante este tiempo hemos tenido la oportunidad de aprender hábitos que son fundamentales para hacerle frente al COVID-19 y en general para prevenir enfermedades por contagios de virus y bacterias.

Sin duda, esta crisis de salud mundial nos hará más conscientes de lo que hagamos en nuestra rutina diaria y el cuidado que tendremos de nosotros y nuestras familias.



El pan nuestro de cada día: ¡Lávate las manos!

Ya conocemos la técnica correcta. Si puedes también utiliza gel antibacterial. Échale un ojo a nuestra Tecnología Doméstica para su elaboración.

Cubrirse al Toser o Estornudar

Ya es obligatorio y hasta mal visto si no lo haces. Si puedes utiliza un pañuelo desechable, tíralo a la basura y lávate las manos inmediatamente.

Los Zapatos en la Entrada

Que se haga costumbre dejar los zapatos con los que llegamos de la calle en la entrada de la casa y cambiarlos por un par exclusivo para interiores.

Colocar Bolsas en el Suelo

Evita colocar las bolsas con las compras sobre la mesa del comedor o la mesa de la cocina. Es preferible que al ingresar a casa permanezcan en el suelo.

Todo Limpio a tu Hogar

Ya que hablamos de lascompras no está de más seguir lavando y desinfectando los productos que entren en casa.

Limpieza de Superficies

Limpiar las superficies es más importante de lo que parece, sobre todo donde se preparen alimentos.

Dispositivos Electrónicos

Limpia y desinfecta los dispositivos electrónicos como la computadora y celular pues tiene más bacterias que un inodoro. Antes de hacerlo apágalos y desconéctalos

No Compartas Utensilios de Cocina

Evita tomar tazas, vasos, cubiertos o cualquier otro artículo de cocina de alguien más, incluso comida entre tus compañeros o miembros de la familia.

El Uso Correcto del Cloro

Aprendimos que no es necesario que lo mezcles con otros productos. Checa nuestra edición de mayo para más información.

Manejo Correcto del Cubrebocas

Usálo cuando estés enfermo de las vías respiratorias. Antes de ponértelo lávate las manos. Sújetalo solo por los resortes o cordones para atarlo.

En el Trabajo

Mantén la sana distancia y evita el saludo con contacto físico. Facilita el trabajo al personal de limpieza cuando abandones tu puesto.

Fuentes
• Secretaría de Salud. Técnica de lavado de manos, en https://drive.google.com/file/d/1BRlEZjx9T5A7L-ZW8FsfRvvePivLZI9g/view
• Secretaría de Salud. Estornudar correctamente, en https://drive.google.com/file/d/1hwMxRy438-T8FRy5K3nl45mByWz_oUWC/view
• Sanytol. ¿Qué precauciones debo tomar tras volver del supermercado durante el coronavirus?, en https://sanytol.es/como-desinfectar-productos-supermercado/

Conoce las Paternidades Responsables

Una nueva forma de ser papá

En colaboración con

CONSEJO NACIONAL PARA PREVENIR LA DISCRIMINACIÓN

Es importante que los papás se involucren en el cuidado de sus hijas e hijos.

Tiempo de lectura: 2 minutos 30 segundos.

Uno de los efectos de la emergencia sanitaria por Covid-19 ha sido revelar las desigualdades en los trabajos de cuidado en el hogar. En efecto, a muchas mujeres se les ha doblado y hasta triplicado la jornada laboral, lo que incluye la limpieza y manutención de la casa, así como el cuidado de niñas y niños, personas mayores, con discapacidad o alguna enfermedad.

Antes de la pandemia, en México, por cada diez horas de trabajo que las mujeres invertían en el mercado laboral y las actividades domésticas o de cuidado, los hombres dedicaban solo ocho. Esta proporción aumentaba en el caso de las mujeres con menores ingresos, habitantes de hogares rurales o hablantes de lengua indígena.

Hay que dejar de ver al padre como complemento secundario a la formación y cuidado de hijas e hijos.

Foto: José Rodríguez

Las razones de esta desigualdad son muchas: los prejuicios y estereotipos de género, la discriminación que excluye a muchas mujeres del trabajo remunerado o la inexistencia de políticas públicas de corresponsabilidad por el cuidado. No obstante, uno de los factores más evidentes es la inexistencia de paternidades responsables generalizadas en nuestro país.

La persistencia de una visión del padre como *complemento* secundario a la formación y cuidado de hijas e hijos, cuando en realidad tanto él como la madre deberían observarse como participantes en estas tareas con las mismas responsabilidades.

Durante mucho tiempo, las paternidades que nos han enseñado y que automáticamente asumimos son de este tipo: el padre proveedor que se desentiende de cuidar, de estar emocionalmente presente y que asume que es un favor su participación en casa.

Deben existir ciertas condiciones institucionales para que los padres ejerzan otras paternidades.

El avance de la perspectiva de género en todas las esferas de la vida ha hecho que el día de hoy haya más hombres, sobre todo los más jóvenes, dispuestos a asumir paternidades responsables.

Ellos saben que la desigualdad de género solo se combate cuestionando los privilegios que tienen desde el momento de nacer; también, que las mujeres tienen los mismos derechos a buscar su desarrollo profesional y a conciliar éste con su vida familiar.

También ellos se involucran en el cuidado de hijas e hijos reconociendo que es una forma de conectarse con sus emociones y de participar de su formación, no una carga adicional a su trabajo; también educan y predican con el ejemplo para construir un mundo más justo e igualitario para todas y todos.

Es importante recalcar que, aunque haya paternidades responsables, no solo es una decisión individual, también se requieren condiciones institucionales. Necesitamos que los centros laborales avancen en el equiparamiento de permisos y licencias de paternidad para hombres y mujeres, de tal forma que para todas y todos esté disponible el involucramiento en las labores del hogar y el cuidado de quienes lo requieran.

Si nuestra dinámica familiar como sociedad ha cambiado, también deben hacerlo nuestra educación y las leyes que nos permiten convivir.

Las paternidades responsables llegaron para quedarse, pero es una responsabilidad común acelerar que sean una realidad al alcance de todas las familias.

Fuentes
• Meza, S. (2020, 10 de marzo). México sin nosotras. *Nexos*, en Recuperado de: https://economia.nexos.com.mx/?p=2935

A LIBRO ABIERTO

VIDAS EJEMPLARES

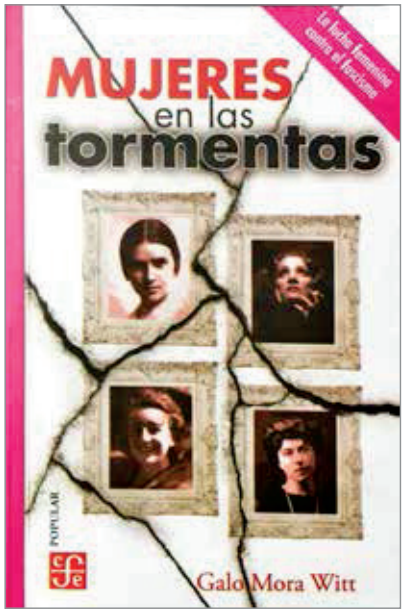
En colaboración con
FONDO DE CULTURA ECONÓMICA

Los tiempos de desafío ponen a prueba el temple y espíritu de las personas.

Tiempo de lectura: 3 minutos 30 segundos.

Por Antonio Hernández Estrella

Son precisamente los tiempos de desafíos aquellos que ponen a prueba el temple y el espíritu de las personas. Por un lado tenemos a la compositora y cantante mexicana Concha Michel (1899-1990), y a la actriz alemana Marlene Dietrich (1901-1992). Por otro lado encontramos a Wolfgang Amadeus Mozart (1756-1791).



Mujeres en las tormentas
Galo Mora Witt
248 páginas, tamaño 11 x 17cm, rústico
Colección Popular
Fondo de Cultura Económica, 2020
ISBN **978-607-16-6707-6**
Precio de Venta: **$77.00**

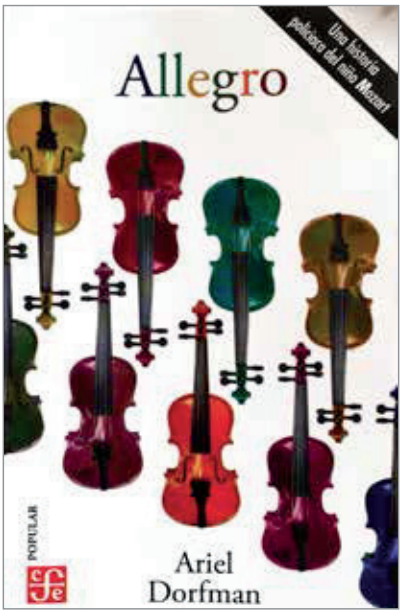
Mujeres en las tormentas

Es un ameno e inteligente relato de personajes femeninos que defendieron sus ideales a capa y espada. Galo Mora Witt, autor de este libro, es un escritor, compositor y antropólogo ecuatoriano quien conoce a México tal vez mejor que nosotros mismos. Una cualidad que se aprecia es la mirada crítica, pero al mismo tiempo afectiva e inteligente hacia nuestro país. En su relato sobre Concha Michel nos ofrece el escenario cultural y político del siglo pasado haciendo un impresionante repaso que asemeja un fotomontaje de los grandes protagonistas de México.

Militante del Partido Comunista Mexicano (PCM), cantautora y poeta, Concha Michel descubrió a muy temprana edad su fascinación por la auténtica música popular mexicana. Nacida el 24 de mayo de 1899 en Villa Purificación Jalisco, comenzó a cantar y tocar la guitarra desde los ocho años y mostró un espíritu indómito que le ocasionó no pocas reprimendas.

Huérfana a temprana edad y madre soltera a los 14 años, trabajó para mantener a una pequeña que a la postre fallecería de pulmonía. Desde muy joven comenzó a escribir corridos y fue de las primeras militantes políticas en ingresar al PCM, a comienzos del siglo pasado, de la mano de mujeres como: Benita Galeana, Elena Huerta, Consuelo Uranga, Tina Modotti y Frida Khalo, quienes lucharon no solo para transformar la realidad de México sino también el asedio machista de los propios compañeros del partido.

Concha Michel difundió siempre la buena música popular, sin cursilería ni mercantilismo, con letras poéticas y profundas sobre la inequidad social y la belleza de México y su pueblo.



Allegro
Ariel Dorfman
272 páginas, tamaño 11 x 17 cm, rústico
Colección Popular
Fondo de Cultura Económica, 2019
ISBN **978-607-16-6495-2**
Precio de Venta: **$85.00**

Allegro

Desde otro género narrativo, la novela del politólogo y escritor chileno Ariel Dorfman (1942) nos entrega un relato apasionante y bien documentado sobre un pasaje insólito en la prolífica vida de Mozart.

La trama consiste en dar luz sobre un misterio que hoy todavía no se puede desentrañar, y es la ceguera y muerte prematura de los personajes más influyentes de la música universal, Johan Sebastian Bach y Karl Frederich Händel; sucesos extraños con un denominador común, ambos estuvieron en manos de un cirujano oculista a quien le atribuyen ambos decesos por falta de pericia. Esa tragedia para el arte musical marcó una época de lamentaciones, pero en esta novela el joven Mozart descubre otros motivos ocultos nunca antes explorados.

Esta obra, además de acercarnos al Mozart de carne y hueso, es una extraordinaria oportunidad para fundir poéticamente dos arquitecturas del arte: el lenguaje alfabético y el musical. En la descripción de los personajes también nos sumergimos en las pasiones que inspiraron a estos frondosos árboles de la composición, quienes son, además, los protagonistas de esta novela.

Con un compás de gran orquestador, la pluma de Dorfman es como una batuta que nos revela a un escritor sólido y apasionado, no solo de la narrativa sino también de la música.

La novela, como la gran música, nos invita "a tocar un pedazo del paraíso".

Probablemente la mayor divulgadora de sus corridos fue Amparo Ochoa. Ni abandonos, cárceles, enfermedades ni tragedias pudieron contener a una mujer libertaria.

Otra estampa biográfica exquisita del libro de Galo Mora es el ícono cinematográfico alemán, pero sobre todo universal, Marlene Dietrich. Actriz socialista, participó en decenas de películas y causó polémicas en Europa y Estados Unidos.

En su país protagonizó sendas batallas por ser opositora al régimen nazi que intentó coptarla en muchas ocasiones. Cuando le preguntaron por qué había rechazado la oferta de Hitler para ser emblema de la estética nazi, respondió: "por decencia".

Su apasionante y mundana vida la llevaron por todos los continentes conviviendo con las figuras más importantes del arte y pensamiento contemporáneos. Su apertura a la bisexualidad fue un shock para su tiempo. Galo Mora y el poeta Baudelaire la describen "con sus piernas de estatua, alzada y meneada por la crinolina o las enaguas de muselina almidonada, Marlene no solo se abrió campo en Hollywood, sino que ingresó a los estudios Universal y Paramount como reina que llega a reclamar el trono".

La actriz de centenares de obras teatrales y grandes clásicos germanos y de Hollywood, fue fundadora de la liga Anti Nazi y defensora y protectora de intelectuales y artistas perseguidos en la oscura época del macartismo en Estados Unidos (una fuerza represora contra los comunistas y disidentes en aquel país).

Su ejemplo libertario no solo se forjó por una posición política, sino por un ejercicio de la preferencia sexual sin ocultamiento. Marlene Dietrich fue un personaje punta de la liberación femenina.

El libro también relata las apasionantes vidas de la dramaturga Lillian Hellman y la diplomática rusa Aleksandra Kollontái. Estas cuatro mujeres se impusieron a toda clase de tragedias y obstáculos a sus carreras, pues su límite simplemente fue el cielo.

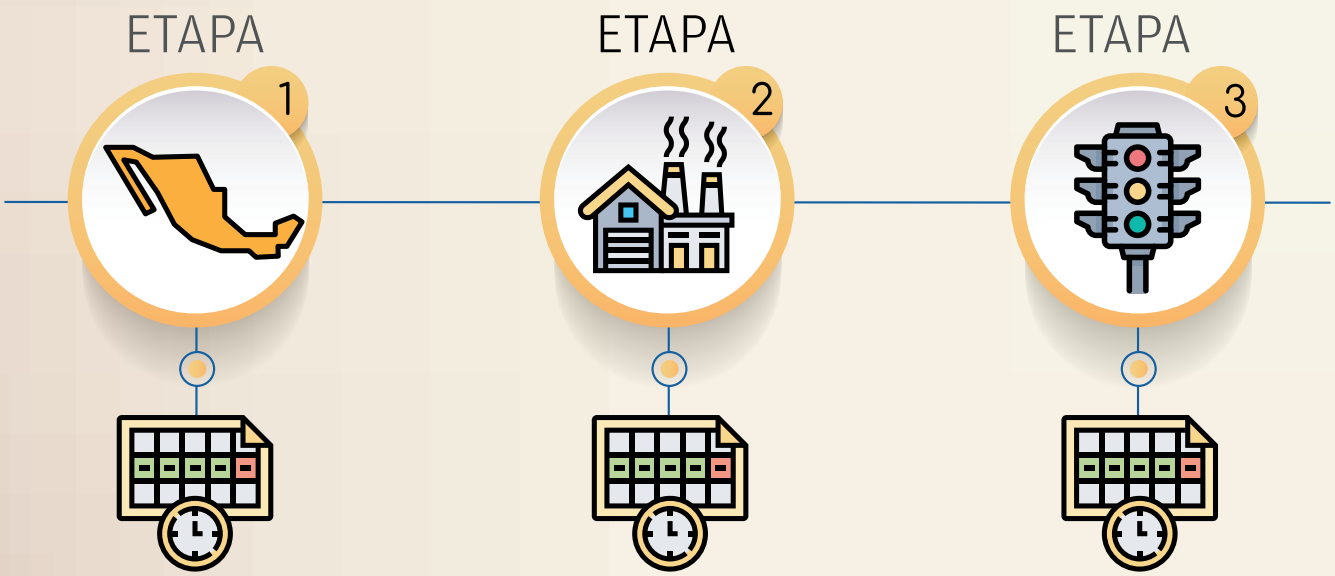
REPORTE ESPECIAL

Poco a poco Regreso a la cotidianidad

Será gradual, ordenado y cauto para que nos de seguridad y dure.

Tiempo de lectura: 2 minutos

La vuelta a la nueva normalidad en el país después del COVID-19 parte de un plan que consta de tres etapas:



18 de mayo

Reapertura de 269 municipios: "Municipios de la Esperanza" en 15 estados.

18 al 31 de mayo

Preparación para la reapertura. La construcción, minería y fabricación de equipo de transporte se agregan a las actividades esenciales.

1º de junio

Inicia el sistema de semáforo por regiones para la reapertura de actividades sociales, educativas y económicas.

Las medidas de higiene deben seguir siendo parte de nuestro día a día.

El regreso a la nueva normalidad será regido semanalmente por un semáforo y cada comunidad deberá actuar conforme a él.

Rojo

- Operación de las actividades esenciales. Incluye minería, construcción y fabricación de equipo de transporte.

- Máximo cuidado a las personas vulnerables.

Naranja

- Operación de las actividades esenciales y reducida en no esenciales.

- Máximo cuidado a personas vulnerables.

Amarillo

- Actividades acotadas en el espacio público y actividad económica plena.

- Cuidado medio a las personas vulnerables.

Verde

- Reanudación de actividades escolares, sociales y de esparcimiento.
- Actividad económica plena.

- Cuidado de control a las personas vulnerables.

Principios Rectores

1. Privilegiar la salud y la vida.

2. Solidaridad con todos y no discriminación.

3. Economía moral y eficiencia productiva.

4. Responsabilidad compartida (pública, privada y social).

Personas vulnerables

Mayores de 65 años

Mujeres embarazadas

Personas con enfermedades crónicas

Regresaremos distintos. Lo vivido en estos meses nos hace reflexionar, aprender e innovar sobre nuestras actividades, bienestar y la convivencia urbana.

Ahora lo Sabes

Tiempo de lectura: 1 minuto 15 segundos.

• LA VERDAD DE LA LECHE DE FÓRMULA PARA BEBÉ

No son tan saludables como dicen serlo ya que se exceden en azúcares.

• DESCUBRE LA CEBADA

Date la oportunidad de probar algo diferente y obtén todos sus beneficios.

• CONTROL PARENTAL

Bloquea el acceso ilimitado a Internet de tus hijos y quédate tranquilo.

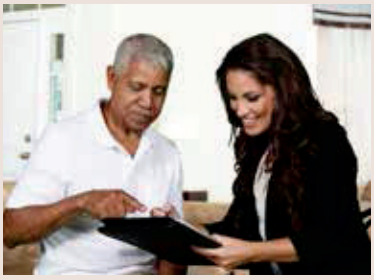
• CONSUME LOCAL

Apoya a tu colonia, reactiva su economía y siéntete orgulloso de ello.

• TECNOLOGÍA DOMÉSTICA PROFECO

Aprende cómo envasar conservas de manera fácil y alarga su vida útil.

• ¿CÓMO SALIR DE UNA DEUDA?



Acciones para que salgas de ese bache y tengas tranquilidad de nuevo.

• INOCUIDAD ALIMENTARIA UNA RESPONSABILIDAD COMPARTIDA

Rompe con la cadena de enfermedades transmitidas por los alimentos.

• LECCIONES QUE NOS DEJA EL COVID-19

No bajes la guardia, las medidas de higiene llegaron para quedarse.

• EN CASA NOS MOVEMOS TODOS

Aun en casa puedes ejercitarte y mejorar tu salud y estado de ánimo.

QUIÉN ES QUIÉN EN LOS COMBUSTIBLES

Información actualizada con los precios más altos y más bajos de gasolina, diésel y gas LP en todo el país.

Litro X Litro PROFECO

Descarga la aplicación en tu dispositivo móvil

Disponible en App Store

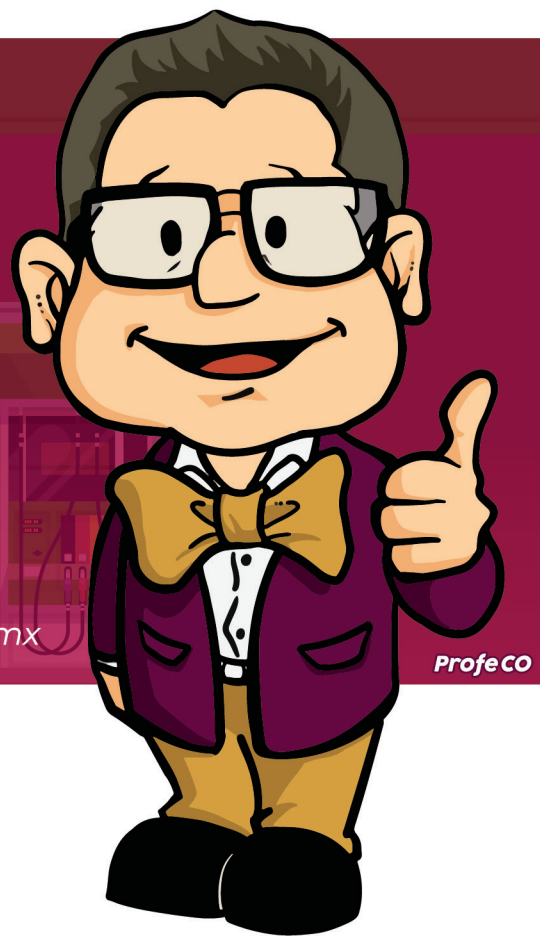
APLICACIÓN DE ANDROID EN Google play

LITRO X LITRO PROFECO

Quién es Quién en los Combustibles

Conviértete en un **verificador ciudadano** de Profeco.

combustibles.profeco.gob.mx



PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL DEL CONSUMIDOR

Susana Distancia

#QuédateEnCasa
#MéxicoUnido

GOBIERNO DE MÉXICO

gob.mx